

Über mich

Es sind die Begegnungen mit den Menschen, die mich seit jeher fasziniert haben. Geplant oder spontan, gesucht oder einfach passiert.

1965 geboren, habe ich nach meinen Studien der Theologie und der Religionspädagogik in Wien viele Möglichkeiten gehabt Menschen zu begegnen und in unterschiedlichen Berufen diese Begegnungen für sie hilfreich zu gestalten: als AHS Lehrer, in der Trauerbegleitung und in der Telefonseelsorge, in der Mitarbeit für Sozialprojekte sowie in der Begleitung von vielen ehrenamtlich arbeitenden Menschen.

Mein Angebot, Sie zu unterstützen heißt zuallererst, dass da genug Raum ist für Ihre Anliegen, Themen und Sorgen. Und dass dann im Fortschreiten Vieles in Ihrer Entwicklung möglich werden kann. Denn „das gute Leben ist ein Prozess, kein Zustand“ (Carl R. Rogers).



Eigene Lösungswege ENT-DECKEN

MMag. Stephan Kopelent

PSYCHOTHERAPEUT IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION

T. +43 650 620 20 75 | E. info@psychotherapie-kopelent.at | W. www.psychotherapie-kopelent.at

PRAXIS BAD FISCHAU

Wiener Neustädter Straße 32
2721 Bad Fischau

PRAXIS WIEN

Sechshauser Straße 9/28-29
1150 Wien



Stephan Kopelent

PSYCHOSOTHERAPIE

Psychotherapie ist eine gesetzlich anerkannte Behandlung. Mit ihrer Hilfe können seelische Leidenszustände geheilt oder gelindert werden. Sie kann in Lebenskrisen helfen und krankmachende Verhaltensweisen oder Einstellungen ändern. Psychotherapie dient aber auch dazu Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu fördern und Lebensfreude und Selbstwertgefühl zu steigern.

Nehmen Sie psychotherapeutische Hilfe in Anspruch

- wenn Sie sich in einer (akuten) Krise befinden
- wenn Sie sich extremen Belastungen ausgesetzt fühlen
- wenn Sie Orientierung und Sinnfindung suchen
- wenn Sie Ängste spüren oder unter Panikattacken leiden
- wenn Sie unter depressiven Verstimmungen oder Depressionen leiden
- wenn Sie an sich ein zwanghaftes Verhalten wahrnehmen
- wenn Sie Einschlaf- oder Durchschlafstörungen haben
- wenn Sie ein Suchtverhalten zeigen
(Drogen-, Alkohol-, Spiel-, Sex-, Internetsucht, ...)
- wenn Sie Selbstmordgedanken haben
- wenn Sie unter einem Burnout leiden

Es ist erstaunlich, wie Dinge,
die unlösbar erscheinen,
lösbar werden, wenn jemand zuhört.“
(Carl R. Rogers)

Entdecken Sie Ihren Weg

Es gibt verschiedene Arten der Psychotherapie. Ich arbeite nach der Methode der Personzentrierten Psychotherapie nach Carl R. Rogers. Diese Form der Gesprächs-therapie geht davon aus, dass jeder Mensch in sich Möglichkeiten hat, sich selbst zu begreifen und sein Selbstverständnis sowie seine Grundeinstellungen zu reflektieren, zu entwickeln und zu verändern. Als Therapeut begleite ich Sie in diesem Prozess auf der Basis folgender Grundsätze:

- Echtheit oder Unverfälschtheit
- Akzeptieren oder die Wertschätzung durch eine unbedingte positive Beachtung
- Einfühlsames Verstehen

Im psychotherapeutischen Prozess kann es Ihnen gelingen, die Fähigkeiten, die Sie in sich tragen, das, was Sie erfahren haben, zu erhalten und zu entfalten. Dadurch entsteht jene Veränderung, die sich als heilsam erweist und Selbstwertgefühl und Lebensfreude fördern.

Ihr nächster Schritt

In einem kostenlosen Erstgespräch lernen wir einander kennen. Gemeinsam besprechen wir mögliche Ziele und Rahmenbedingungen. Wenn es für uns beide passt, machen wir uns die ersten Termine aus. Sie müssen aber nicht sofort eine Entscheidung treffen, sondern können sich auch nach dem Erstgespräch überlegen, ob Sie mein Angebot annehmen möchten.