



# AUFTANKEN FÜR KÖRPER & GEIST

Entlastung & Stärkung  
durch

PSYCHOLOGIE



Susanne Lederer

Grundlage meiner Arbeit ist die jahrelange Erfahrung und fundierte Ausbildung als Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin. Weiters verfüge ich auch über Weiterbildungen in verschiedenen Psychotherapeutischen Verfahren sowie über eine Mediations-Ausbildung und Trainer\*innen-Ausbildung.

Ich schöpfe aus einer Fülle von Methoden und verbinde diese – basierend auf den Erkenntnissen der Hirnforschung – so kann ich meine Kund:innen bestmöglich und individuell begleiten und unterstützen.

Ich bin sowohl bei Themen im persönlichen Bereich wie auch in beruflichen Fragen Ansprechpartnerin.

Im Bedarfsfall findet die Begleitung in Kombination mit Massage & Mentaltraining statt.



## PSYCHOLOGISCHE GESPRÄCHE

Psychologische Gespräche dienen der Bewältigung aktueller oder vergangener schwieriger Situation und der daraus entstandenen Belastungen. Auch helfen solche Gespräche dabei, den eigenen Standort zu bestimmen und künftige Entwicklungsmöglichkeiten zu beleuchten

Nach der Klärung der Situation und der Bestimmung des Ziel-Zustands werden gemeinsam stärkende Ressourcen und mögliche (Aus)Wege gesucht. Selbst wenn sich eine Situation an sich nicht verändern lässt, so ist es zumindest möglich, eine andere Sichtweise einzunehmen und auf sich selbst gut zu schauen!

## LEBENS-BALANCE-BEGLEITUNG

Das sogenannte moderne Leben ist komplex und voller Herausforderungen. Die Folge davon: es passt einfach nicht alles unter einen Hut und die eigenen Batterien werden immer leerer. Die seelische und auch die körperliche Gesundheit bleibt auf der Strecke!

Es ist wichtig, die Belastungen von verschiedenen Seiten zu beleuchten sowie eigene Kräfte und Ressourcen zu fördern. In Wohlfühl-Atmosphäre die Seele baumeln zu lassen bringt Entlastung und neue Ideen, wie mehr Gleichgewicht ins Innere und ins Leben kommen kann.

## BERUFLICHE SUPERVISION

Supervision bietet die Möglichkeit, die berufliche Tätigkeit unter professioneller Anleitung zu reflektieren. Dabei kann es um konkrete Situationen, um die Haltung und Abgrenzung oder das Überdenken von Chancen und auch von Veränderungsmöglichkeiten gehen. Supervision ist ziel- und lösungsorientiert – die Ergebnisse sollen im beruflichen Alltag nachhaltig umsetzbar sein!

Ziele einer Supervision sind Qualitätssicherung und Psychohygiene.

## STRESS-MANAGEMENT

Im Stressmanagement geht es darum, Stressoren (aus Beruf und Privatleben) Ressourcen gegenüber zu stellen. Da sich Stress nicht nur auf die Psyche sondern auch auf den Körper auswirkt, werden in der Psychologischen Arbeit stets Körper-Reaktionen mit berücksichtigt bzw. die Förderung körperlicher Aktivitäten reflektiert.

Mit gestärktem Rücken lassen sich eigene Grenzen gut schützen, Warnsignale erkennen und Gesundheit bewahren, um leistungs-fähig und leistungs-freudig zu bleiben!

So dient Stress-Management der Burnout-Prävention bzw. der Behandlung akuter Erschöpfung.