

## Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine eigenständige, freie und wissenschaftliche Heilmethode. PsychotherapeutInnen behandeln Menschen in seelischen Konflikt- und Krisensituationen, bei Beschwerden und psychischen Leidenszuständen.

In Krisenzeiten oder Zeiten erhöhter Belastung kann es sehr wohltuend sein, nicht alleine kämpfen zu müssen, sondern sich psychotherapeutische Begleitung zu holen. Psychotherapie bietet hier einen geschützten Rahmen, in dem Sie in wertschätzender Atmosphäre eine neue Sicht auf Ihr Leben gewinnen können. Sie lernen, sich selbst und Ihre Lebenssituation besser zu verstehen und entdecken vielleicht in Ihnen selbst noch schlummernde Kräfte und Potenziale.

Als erfahrener Psychologe und Psychotherapeut ist es mir ein Anliegen, gemeinsam mit Ihnen einen Weg aus der Krise zu finden.

## Kontakt

**Mag. Stefan Hofbauer**

**a** Göllnergasse 8/13 . 1030 Wien

**t** 01 . 957 50 76

**m** praxis@gestalttherapeut.com

**www.gestalttherapeut.com**



### Stadtplanausschnitt:



Linie U3: Kardinal-Nagl-Platz, 77A: Apostelgasse,  
80A: Friedensgasse, 4A: Geusaugasse

**stefan hofbauer**  
Psychotherapeut • Klinischer Psychologe



*Das Gras wächst nicht schneller,  
wenn man daran zieht.*

**Mag. Stefan Hofbauer**

Psychotherapeut

Klinischer & Gesundheitspsychologe

## Zu meiner Person

---



- Psychotherapeut
- Klinischer & Gesundheitspsychologe
- Arbeitspsychologe
- Supervisor und Coach

### **Berufliche Erfahrung:**

- ✓ Psychiatrie des SMZ-Ost und SMZ Baumgartner Höhe
- ✓ Beratung, Training und Coaching im psychosozialen Bereich
- ✓ Freiberuflich tätiger Psychotherapeut seit Mai 2005

## Integrative Gestalttherapie

---

In der von Fritz Perls, Laura Perls und Paul Goodman begründeten Gestalttherapie wird der Mensch ganzheitlich verstanden. Philosophische und theoretische Einflüsse kommen aus der Gestaltpsychologie, der Psychoanalyse, der Körpertherapie und dem Zen-Buddhismus.

Im Vordergrund der klassischen Gestalttherapie stehen das **Hier und Jetzt** und der Begriff des **Kontakts**, d.h. die Förderung der Begegnungsfähigkeit des Menschen mit sich und mit anderen. Zentral in der therapeutischen Situation ist das **unmittelbare Erleben** von Gefühlen und Erfahrungen. Dies geschieht u. a. durch Darstellen, Rollenspiel, körpertherapeutische Interventionen und Arbeit mit Medien.

## Arbeitsschwerpunkte

---

- Angst- und Panikzustände
- Depression und Erschöpfungszustände
- Konflikte in Arbeit und Beruf (Stress, Mobbing, Burnout)
- psychosomatische Erkrankungen (Magen-/Darmprobleme, Kopfschmerzen, etc.)
- Schwierigkeiten in Beziehungen und mit Sexualität
- Fragestellungen rund um Homosexualität bzw. Coming Out
- Umgang mit chronischen Erkrankungen, HIV und Aids
- Verlust und Trennungskrisen (Scheidung, Trauer)
- Verarbeitung von Trauma und Gewalt



**Zeit und Raum**

für Wachstum.