

## Information über meine psychotherapeutischen Angebote

Mag. **Thomas Mayrhofer**  
PSYCHOTHERAPEUT Person/Familie/Gruppe  
hypno-systemischer COACH / FAMILIENTHERAPEUT

### PSYCHOTHERAPIE & COACHING



+43 699 / 100 59 007  
praxis@therapie22.at  
www.therapie22.at  
GISELA-LEGATH-GASSE 5/1, 1220 Wien

In meiner Praxis in der Seestadt biete ich **Psychotherapie, Coaching und Familienberatung** an.

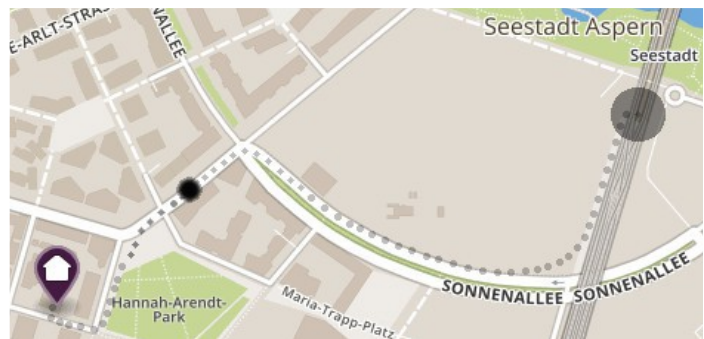
Gerne nehme ich mir Zeit für einen telefonischen Kontakt, um Fragen und Rahmenbedingungen zu besprechen. Terminvereinbarungen sind unter

0699/10059007 oder per Email [praxis@therapie22.at](mailto:praxis@therapie22.at) möglich. Meine Homepage: [www.therapie22.at](http://www.therapie22.at)

Eine Therapie dauert bei mir oft ein halbes bis ungefähr ein Jahr, bei 1 bis 4 Terminen im Monat. Abgegrenzte Ziele können in wenigen Gesprächen bearbeitet sein. Eine Einheit dauert 50 Minuten und kostet 90€. Für die Gruppe rechnen Sie bitte ein Erstgespräch und pro Monat 60€. Schwerpunkte sind berufliche und private Themen für die Alltagsbewältigung und Selbstfürsorge. Es ist möglich die Kostenbeteiligung einer Krankenkasse zu beantragen.

Erreichbarkeit:

**U2 Endstation - Seestadt**  
**Bus 84a Hannah-Arendt-Platz,**  
Orientierung an der Apotheke,  
durch den Park nach rechts in die  
Gisela Legath-Gasse 5/1, 1220 Wien  
(schräg gegenüber Bildungscampus)



### Systemische Psychotherapie

Ich unterstütze Einzelpersonen, Paare oder Familien bei ihrer persönlichen Entwicklung im vertraulichen Rahmen. Systemische (Familien-) Therapie ist hilfreich beim bewältigen von schwierigen privaten und beruflichen Situationen und psychischen Erkrankungen. Spezialisiert bin ich auf Themen wie z.B. Burnout, Depressionen, chronische Schmerzen, Familien- und Paarkonflikte, Eltern-Kind-Kommunikation, Schulprobleme, Ängste, Behinderungen und Inclusionsarbeit, Entwicklungsschwierigkeiten.

### Familientherapie und Erziehungsberatung

Familie besteht aus vielen unterschiedlichen Beziehungen und Ansprüchen, zwischen dem Elternpaar, Kindern, Großeltern, der Umgebung. Das kann zu leidvollen Zuständen führen. Als Psychotherapeut unterstütze ich mit geführten Gesprächen, Fachwissen und rege kreative Begegnungen an, die eher zu gegenseitigem Verständnis und geänderten Verhaltensweisen führen. In der gemeinsamen Arbeit finden sich leichter Lösungen, die zu einem akzeptablen Umgang miteinander führen. Das Ziel ist die (Wieder-) Gewinnung von angenehmen, funktionellen und freudigen Situationen im gemeinsamen Leben.

### Systemisches Coaching und Supervision

Ich biete professionelle lösungsorientierte Techniken für den beruflichen Bereich an, um neue Entwicklungen in den Fokus zu nehmen, Konflikte konstruktiv zu bearbeiten, Entscheidungen logisch und intuitiv abzuklären. Dabei unterstützt mich die Anwendung modernster Erkenntnisse der Kommunikations-, Lern-, Hirnforschung, meine langjährige Erfahrung mit verschiedensten Institutionen.

### Erfahrung und Ausbildung

Umfangreiche klinische praktische Erfahrung habe ich neben der privaten Praxis über die Mitarbeit in der Therapieambulanz AST, beim Verein IWIK, der psychotherapeutischen Tagesklinik im Otto Wagner Spital erworben. Seit vielen Jahren begleite ich Kinder, Jugendliche und deren Eltern durch schwierige Situationen, über Jugendcoaching und Arbeitsassistentz, in ambulanter Begleitung. Ich unterstütze bei der beruflichen Integration, im Schulumfeld, bei der täglichen Lebensbewältigung. Über mein Studium der Bildungswissenschaften mit Spezialisierung auf Beratung und Psychotherapie, über laufende Fortbildungen, habe ich umfangreiches Hintergrundwissen über die Entwicklung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in verschiedensten Lebensumständen erworben. Verschieden Techniken, wie z.B. „Ich kann´s“, „Stärke statt Macht“, MOVE, kreative Tools und die Arbeit im Naturraum sind hilfreiche Ergänzungen. Meine Coaching Ausbildung ermöglicht zusätzlich den hypno-systemischen Ansatz und damit die Arbeit über innere Bilder und die Entwicklung ungewöhnlicher und nachhaltiger Lösungen, indem wir neben der Logik die intuitive Intelligenz unserer Erfahrung, des Körpers mit berücksichtigen.