



NEUE PERSPEKTIVEN

BEI SCHWIERIGEN ARBEITS-
UND LEBENSITUATIONEN,
SINNFragen,
ARBEITS-STRESS,
BURNOUT,
DEPRESSION

PERSÖNLICHKEITS- COACHING

ARBEITSPSYCHOLOGISCHE UND
PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

Mag. Mag. Dr. Helmut Graf

BEGLEITUNG, DIE HILFT

EINE VERTRAUENSVOLLE BEZIEHUNG STÄRKT DAS SELBST UND ERÖFFNET NEUE LEBENSPERSPEKTIVEN

Es gibt Lebens- und Arbeitssituationen in denen es klug ist, bewusst darüber zu reflektieren, wie konkret an Lösungen oder an einem Perspektivenwechsel gearbeitet werden kann.

Eine psychotherapeutische Begleitung ist hilfreich...

- ◆ ...wenn das Gefühl vorhanden ist, die kognitiven und emotionalen Anforderungen im (Arbeits-)Alltag nicht mehr zu schaffen und man sich ausgebrannt fühlt.
- ◆ ...wenn es Leidenszustände und Probleme gibt, die man alleine nicht mehr bewältigen kann (z.B. Mobbing am Arbeitsplatz, Partnerschaftsprobleme).
- ◆ ...wenn der Sinn im Leben abhanden gekommen ist und man das Gefühl hat, nur mehr zu funktionieren.
- ◆ ...wenn Sie mehr aus Ihrem Leben machen möchten und nicht so recht wissen, wie Sie es anstellen sollen.

Wann sollte eine psychologisch-psychotherapeutische Begleitung unbedingt in Anspruch genommen werden?

Bei psychischen Störungen, psychosomatischen Erkrankungen, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen, Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Burnout, Suchtproblemen, Ängsten, Sexualstörungen, Trennungs- und Verlustproblemen und ihren körperlichen und psychischen Folgen.



Letzten Endes wird menschliches Verhalten nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er trifft.

Viktor E. Frankl (1905 - 1997)

Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse und Überlebender von vier Konzentrationslagern

SINN IM (ARBEITS-)LEBEN FÖRDERT DIE PSYCHISCHE UND MENTALE GESUNDHEIT

Bewusst und unbewusst werden wir Menschen von der Sinnfrage begleitet.

Wir sind so sehr auf ein Sinnerleben ausgerichtet, dass wir etwas nicht wollen, wenn wir darin keinen Sinn sehen.

Sinn ist etwas so Tiefliegendes, dass er erst zum Problem wird, wenn er verloren gegangen ist.

Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, hat mit seiner Frage nach Sinn im (Arbeits-)Leben einen Paradigmenwechsel herbeigeführt, indem er aufzeigt, dass Sinn auf drei Erlebnis- und Entscheidungsebenen erfahren werden kann:

- 1** Sinnfindung in einer Aufgabe, die Erfüllung bringt:
Was kann ich? Was mag ich? Was darf ich? Was will ich?
- 2** Sinnfindung im sozialen Miteinander. Auf Menschen, auf ein Du ausgerichtet sein. Ich bin für jemanden da:
Wie erlebe ich mich? Wie gestalte ich meine Beziehungen?
- 3** Sinnfindung durch Veränderung der Einstellungen.
Wie reagiere ich auf Situationen, die kaum oder nicht veränderbar sind? Will ich dem Negativen doch noch etwas Positives, etwas Nützliches abgewinnen?

Es gibt nichts auf der Welt,
das einen Menschen so sehr
befähigt, äußere Schwierigkei-
ten oder innere Beschwerden
zu überwinden, als:
das Bewusstsein, eine
Aufgabe im Leben
zu haben.

Viktor E. Frankl - 1943
im Konzentrationslager Theresienstadt





VIER METHODEN, DIE FÜR DIE ENTFALTUNG DER PERSONALEN RESSOURCEN UND DER SELBSTFINDUNG HILFREICH SIND

1 PERSONALE POSITIONSFINDUNG

Gefühlszustände (Ängste, Blockaden, selbstabwertende Gedanken) können geklärt und das herausgearbeitet werden, was für eine positive Entwicklung wichtig ist.

2 EINSTELLUNGSÄNDERUNG

Stressfördernde und dysfunktionale Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster werden erkannt und wirkungsvoll abgebaut.

3 WILLENSSTÄRKUNGSMETHODE

Wenn es an Entschiedenheit und Durchhaltekraft fehlt, Vermeidungsverhalten eine Weiterentwicklung verhindern, dann fördert diese Methode Entscheidungen lebensdienlich und zeitnah zu treffen.

4 SINNFINDUNGSMETHODE

Wenn der Sinnfindungsprozess blockiert oder eingeengt ist, kann über drei Wege die Sinnfindung unterstützt werden.

BURNOUT, DEPRESSION ODER SINNKRISEN SIND HEILBAR

SIE DÜRFEN ABER NICHT VERSCHLEIERT ODER GAR GELEUGNET WERDEN

Burnout, Depression oder Sinnkrisen auf schlechtes Arbeitsklima, Leistungsstress, Mobbing, psychische oder familiäre und persönliche Probleme alleine zu reduzieren, greift in den meisten Fällen zu kurz .

Die klinische Praxiserfahrung bestätigt immer wieder: Patient(inn)en, die zum Beispiel in ein Burnout geraten sind, haben den Erschöpfungsprozess und die Sinnkrise zu lange geleugnet.

Gerade solche Personen müssen ermutigt werden, Schritt für Schritt zu lernen, ihre Ängste und Schamgefühle abzubauen, um der Gefahr zu entgehen, immer tiefer in einen Burnout-Prozess hineinzuschlittern.

Daher ist eine (fach-)ärztliche, arbeitspsychologische oder psychotherapeutische Begleitung unbedingt erforderlich.



WIE ICH SIE FACHLICH BEGLEITEN DARF

PSYCHO-
THERAPEUTISCH

Psychische und psychosoziale Verhaltensstörungen und Leidenszustände werden einer professionellen Heilung unterzogen.

GESUNDHEITS-
PSYCHOLOGISCH

Die Förderung, Erhaltung und Beratung von physischer und psychischer Gesundheit stehen im Mittelpunkt.

KLINISCH-
PSYCHOLOGISCH

Krankheitswertige Zustandsbilder (z. B. chronischer Stress, Burnout, Posttraumatische Belastungsstörungen) werden mittels Testverfahren diagnostiziert.

ARBEITS-
PSYCHOLOGISCH

Die Herausforderungen, Probleme und dysfunktionale Arbeitsverhältnisse werden beleuchtet (z. B. Arbeitsstress, Burnout-Gefährdung, Mobbing, Konflikte mit Vorgesetzten oder KollegInnen).

Das Hauptziel besteht darin, die Arbeit als Sinnquelle wieder erleben zu können.

Eine sinnvoll erlebte Arbeit ist ein wesentlicher Bestandteil psychischer Gesundheit und fördert die Lebenszufriedenheit.

IN ALLEN BEGLEITPROZESSEN STEHT EINE
VERTRAUENSVOLLE BEZIEHUNG IM MITTELPUNKT

HELMUT GRAF

Jahrgang 1954, Mag. Mag. phil., Dr. phil.,
Studium der Theologie, Pädagogik und Psychologie.
Psychotherapeut, Arbeits- und Gesundheitspsychologe,
Klinischer Psychologe, Geschäftsführer der
logo consult Unternehmensberatung.
Sachbuchautor und Entwickler von klinischen und
arbeitspsychologischen Testverfahren.

COACHING- UND PSYCHOTHERAPIE- METHODEN, DIE ZUR ANWENDUNG KOMMEN

LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

Aktiv nach einem Sinn im Leben suchen, in jeder Lebenssituation das Positive sehen und Kraft aus ihr schöpfen - das sind die Grundgedanken.

Der Wille zum Sinn muss dabei immer wieder neu entdeckt werden, um zu innerer Zufriedenheit und Lebensenergie zu gelangen.

SYSTEMISCHES COACHING

Systemisches Coaching fokussiert Probleme und deren Lösungen, unterstützt und fördert die eigene Handlungskompetenz zur Problembewältigung.

Menschen werden als autonom betrachtet, als „Experten und Expertinnen ihrer selbst“.

Die Methode ist gekennzeichnet durch Respekt, Unvoreingenommenheit, Interesse und Wertschätzung der Person, ihrer Absichten, Werte und ihrer bisherigen Lebenserfahrungen und durch eine Unerschrockenheit gegenüber Einstellungen, Theorien, Überzeugungen und Traditionen.



WIE SIE MICH ERREICHEN KÖNNEN

T | +43 (0)42 74 / 51 487

M | +43 (0)676 / 422 94 74

E | helmut.graf@logoconsult.at

H | www.logoconsult.at

ARBEITSPSYCHOLOGISCHE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

9232 Rosegg - Rosenweg 8

TERMIN NUR NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG

Bei Vorliegen einer krankheitswertigen Störung (Diagnose nach ICD 10) haben Patient(inn)en die Möglichkeit, Kassenleistung für Psychotherapie in Anspruch zu nehmen.

Die Krankenkassen erstatten in diesen Fällen einen Teil der Kosten der Psychotherapie-Sitzungen. Ob ein Kostenzuschuss gewährt wird, entscheidet die zuständige Krankenkasse.