



COACHING, TRAINING & BERATUNG

Wenn Sie ...

- ein konkretes Problem haben, das einer Lösung zugeführt werden soll
- einen Plan brauchen, um bestimmte Ziele zu erreichen
- Fragen haben, deren Beantwortung ihnen helfen kann um weiterzukommen
- ein bestimmtes Vorhaben umsetzen möchten
- kleinere Hürden und Hindernisse aus dem Weg räumen wollen
- Orientierung und Struktur suchen

Wenn Sie ...

- sich bewerben wollen
- bei einem Text feststecken
- einen Vortrag vorbereiten
- einen wichtigen Auftritt haben
- ein Buch publizieren möchten
- eine wissenschaftliche (Abschluss)Arbeit oder einen Artikel verfassen

MAG.^a DR.ⁱⁿ ELISABETH MIXA

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE, COACHING,
TRAINING & BERATUNG

7Stern Praxis

Stiftgasse 21/17
1070 Wien
www.7sternpraxis.at
jeweils am Mittwoch von 14.00 bis 20.00 Uhr

Privatpraxis

Speckbachergasse 22/18
1160 Wien
www.praxis.ac
jeweils am Donnerstag von 16.00 bis 21.00 Uhr
und nach Vereinbarung

TERMINVEREINBARUNGEN:

+43 677 613 001 02

mixa@praxis.ac oder www.praxis.ac

PSYCHOTHERAPIE

MAG.^a DR.ⁱⁿ ELISABETH MIXA

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE, COACHING,
TRAINING & BERATUNG

Eine Reise von 1000 Meilen
beginnt unter deinen Füßen (LAO-TSE)



Elisabeth Mixa lebt und arbeitet in Wien und im Waldviertel. Arbeitsschwerpunkte: Suchttherapie (www.pass.at), Krisenintervention, Persönlichkeitsentwicklung.



MEIN VERSTÄNDNIS VON PSYCHOTHERAPIE

Mein therapeutischer Ansatz ist ein psychodynamischer, tiefenpsychologischer und analytischer (K.I.P., Kathym Imaginative Psychotherapie)

Ausgehend von einem ganzheitlich-dynamischen Menschenbild, steht die Veränderung psychischer Strukturen, die bisweilen einschränken, auch Leid verursachen, im Fokus.

In einem psychotherapeutischen Prozess sehe ich eine gute Chance für nachhaltige Veränderungen, eigenmächtig gestaltet und in professioneller Begleitung verwirklicht.

Das besonders Heilsame einer therapeutischen Beziehung liegt für mich in

- **Wertschätzung**
- **Achtsamkeit, Respekt und Anerkennung**
- **Vertraulichkeit und Verschwiegenheit**
- **Gendersensibilität**
- **einem einzigartigen, geschützten Begegnungsraum**

Ich arbeite mit therapeutischen Gesprächen und Imaginationen („Bilderreisen“), im Einzelsetting und mit Gruppen.

MEINE ARBEITSGEBIETE

Älter werden

... sich neu kennen- und schätzen lernen ...

Angststörungen/Panikattacken

... sich aus Verunsicherungen befreien ...

Depressionen

... Zusammenhänge sehen und Trauerarbeit leisten ...

Erschöpfung/Stress

... aus alten Tretmühlen aussteigen ...

Essstörungen

... den Hunger nach Liebe zulassen ...

Körperliche Leiden/Psychosomatik

... die Einheit von Psyche und Soma erkennen ...

Krisen

... die daraus entstehenden Chancen auf Veränderung nützen ...

Persönlichkeitsentwicklung

... erfahren und gestalten, was in einem steckt, es in Begegnung bringen ...

Persönlichkeitsstörungen

... sich Schritt für Schritt aus Verstrickungen heraus ent/wickeln ...

Sexualität

... Begehren und Lust (wieder) er/leben ...

Sucht und Abhängigkeit

... Achtsamkeit und Genuss erlernen ...

Traumata

... behutsame Begleitung suchen und Stützen nützen ...

Work-Life-Balance

... einen Seiltanz vollbringen ...

Wünsche

... Phantasien zulassen und träumen trauen ...