



**Folgende  
Störungsformen  
werden von mir im  
Wesentlichen  
behandelt:**

- ◆ Angststörungen
- ◆ Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen
- ◆ Schlafstörungen
- ◆ Essstörungen
- ◆ Depressive Störungen
- ◆ Verhaltens- und emotionale Störungen im Kindes- und Jugendalter
- ◆ Sexuelle Funktionsstörungen
- ◆ Suchtverhalten: Alkohol, Nikotin, Glücksspiel
- ◆ Zwangsstörungen
- ◆ Chronische Schmerzen

*Mag. Dr. phil.  
Mario A. Obersteiner*

**PSYCHOLOGIE**

**SUPERVISION**

Dr.-Franz-Reinprecht-Weg 5/1/1/4  
9020 Klagenfurt  
[www.psyphilo-praxis.info](http://www.psyphilo-praxis.info)

Telefon: +43 (0) 664 / 43 86 436  
Fax: +43 (0) 463 / 41 00 96  
E-Mail: [office@psyphilo-praxis.info](mailto:office@psyphilo-praxis.info)

**PSYCHOLOGIE**

  
**SUPERVISION**

Therapie  
Diagnostik  
Supervision



Hilfe zur  
Selbsthilfe

Tel: 0664 / 43 86 436  
[www.psyphilo-praxis.info](http://www.psyphilo-praxis.info)

## KURS I

### Selbstsicherheitstraining/Soziales Kompetenztraining

In diesem Kurs soll Ihnen vor allem Bewusst gemacht werden, dass Sie das Recht haben Bitten und Forderungen zu äußern, dass gleichzeitig aber auch der Partner oder Sie ein Recht darauf haben Bitten und Forderungen gegebenenfalls abzulehnen.

- ◆ **Hemmungen überwinden**
- ◆ **Ängste abbauen**
- ◆ **Emotionen/Gefühle zulassen**
- ◆ **Konflikte ausleben**

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses sind die Auseinandersetzung und der Umgang mit Kritik. Sie sollen lernen, in Auseinandersetzungen angemessen zu reagieren, Kritik sachlich zu äußern und inhaltsbezogen anzunehmen.

Das Training findet videogestützt mittels Rollenspielen an fünf Samstagabenden in der Zeit von 18-20 Uhr statt.

Es ist möglich in laufende Kurse einzusteigen.

### Klinisch Psychologische Diagnostik

- ◆ **Persönlichkeitstests**
- ◆ **Berufsinteressenstests**
- ◆ **Intelligentstests**
- ◆ **Leistungstests (Aufmerksamkeit, Konzentration, Vigilanz)**
- ◆ **Schamtests**
- ◆ **Tests zur Bestimmung von sexuellen Dysfunktionen**

## SUPERVISION

### Supervision kann leisten:

Durch Supervision kann am ehesten die durch den Beruf erzeugte psychische Belastung und die sehr hohen Anforderungen in der Arbeitswelt von der **Person, die in einem Sozialdienst tätig ist**, genommen werden.

Der Begriff "Supervision" ist dem Englischen entnommen und kann nur schwer eingedeutscht werden. Am häufigsten wird damit "Praxisanleitung" oder "Praxisberatung" übersetzt. Damit ist gemeint, dass unter Anleitung eines/einer erfahrenen SupervisorIn berufliche Erlebnisse und Probleme durchgesprochen werden. Dies kann im Einzelgespräch oder im Gruppengespräch geschehen (Einzel- oder Gruppensupervision).

Supervision soll helfen, die eigene Persönlichkeit so zu entwickeln, dass das fachliche Wissen richtig und ökonomisch eingesetzt werden kann, sowie das Wissen über sich selbst und dem Umgang mit eigenen Vorurteilen und Einstellungen zu verbessern. In der Supervision werden Lösungs- und Entscheidungsstrategien sowie die eigenen körperlichen und seelischen Kräfte gespiegelt; ebenso die beruflichen Beziehungen, der Umgang mit den KlientInnen und deren Angehörigen, Teammitgliedern und Vorgesetzten.

### Welche Ziele verfolgt Supervision?

- ◆ **Erhöhung der Arbeitszufriedenheit**
- ◆ **Burnoutprävention**
- ◆ **Verbesserung der Handlungskompetenz**
- ◆ **Qualitätssicherung**
- ◆ **Überprüfung der Arbeitswirksamkeit**

### Folgende Patientengruppen werden in meiner Praxis behandelt:

- ◆ **Erwachsene**
- ◆ **Kinder und Jugendliche**
- ◆ **Paare**
- ◆ **Familien**
- ◆ **Singles**
- ◆ **Gruppen**

## KURS II

### Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken

Körper und Seele sind eine untrennbare Einheit. Leidet die Seele, wirkt dies auf den Körper und umgekehrt. Entspannung und Ausgeglichenheit ist neben Bewegung und gesunder Ernährung die wichtigste Säule des Wohlbefindens.

Der Kurs findet Dienstag oder Donnerstag in der Zeit von 17.30 Uhr bis 19.10 Uhr statt.

Als Klinischer Psychologe und Supervisor führe ich diese Kurse seit über 2 Jahren erfolgreich durch. Es ist möglich in laufende Kurse einzusteigen.



Mag. Dr. phil.

Mario A. Obersteiner

UID-Nr.: ATU 62 31 46 04