

Adele Arbter

Psychotherapie

In Fachausbildung unter Lehrsupervision



Wien



+43 677 644 320 42



www.praxis-arbter.at



praxis.arbter@gmail.com

ARBEITSSCHWERPUNKTE

ADHS im Erwachsenenalter & Neurodivergenz

Umgang mit innerer Unruhe, Reizoffenheit, Emotionsintensität, Selbstzweifeln und dem Gefühl, „anders“ zu sein. Entwicklung eines verstehenden und selbstakzeptierenden Zugangs zur eigenen Funktionsweise.

Ängste, Panik & Depression

Verstehen von belastenden Gedankenkreisen, Rückzug, Antriebslosigkeit oder übermäßiger Sorge. Raum, Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Beziehung, Partnerschaft & Sexualität

Auseinandersetzung mit Bindungsmustern, Nähe-Distanz-Dynamiken, Konflikten, Kommunikationsprozessen sowie Fragen zu Identität, Zugehörigkeit, Rollenbildern und Mutter-bzw. Elternschaft.

Körperbezogene Themen, Psychosomatik & Essstörungen

Verstehen der Verbindung zwischen seelischem Erleben und körperlichen Symptomen bzw. Ausdrucksweisen. Förderung einer differenzierten Selbstwahrnehmung und eines achtsamen Bezugs zum eigenen Körper.

Stress, Selbstwert & Persönlichkeitsentwicklung

Auseinandersetzung mit innerem Druck, Perfektionsansprüchen und selbstkritischen Anteilen. Raum, eigene Bedürfnisse, Grenzen und Werte klarer wahrzunehmen und einen stimmigen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Krisen & belastende Lebensereignisse

Begleitung in Zeiten von Überforderung, Veränderung und Neuorientierung.

Trauer & Verlust Unterstützung beim Durchleben individueller Trauerprozesse und beim Finden eines persönlichen Umgangs mit Abschied.