

# Coaching und Supervision

für Führungskräfte, Mitarbeiter/innen,  
Teams, Unternehmen und Institutionen  
zu Themen wie

- ... Aus- und Weiterbildung
- ... Burn-out-Prävention
- ... Entscheidungsfindung
- ... Fallsupervision
- ... Frau im Beruf, Wiedereinstieg,  
Mehrfachbelastung
- ... Karrierecoaching  
für Frauen und Männer
- ... Kommunikation
- ... Konfliktmanagement
- ... Mitarbeiterführung
- ... Persönlichkeitsentwicklung
- ... Stärkung der beruflichen  
Handlungskompetenz
- ... Stressbewältigung
- ... Teamentwicklung/Teamführung
- ... Work-Life-Balance
- ... Zeit-/Selbstmanagement

Diplom-Pädagogin  
Maria Ramming-Silbermayr  
Personzentrierte Psychotherapeutin\*

Hydenstr. 32  
4600 Wels  
0650 384 000 2  
office@psychotherapie-wels.at  
www.psychotherapie-wels.at



Maria Ramming-Silbermayr  
Psychotherapie • Supervision  
Coaching • Beratung



© Foto: Ulrike Rupp-Neuböck

\* Die Ausübung von Psychotherapie ist in Österreich gesetzlich geregelt. Die Berufsbezeichnung »Psychotherapeutin« dürfen nur Personen führen, die eine umfassende und langjährige Psychotherapieausbildung erfolgreich abgeschlossen haben und damit vom Bundesministerium anerkannt wurden.

Bei Inanspruchnahme einer Psychotherapie ist es möglich, einen Kostenzuschuss von Ihrer Krankenkasse zurückerstattet zu bekommen.

# Psychotherapie bei

- ... Ängsten, Depressionen, psychischen Problemen
- ... Ernährungsfragen, Essstörungen
- ... Erziehungsfragen, Schulproblemen, Verhaltensschwierigkeiten, Aggressionen
- ... familiären Konfliktsituationen
- ... Frauenthemen
- ... Gewalt an Frauen, Männern, Jugendlichen und Kindern
- ... Konflikten im Berufsleben, Stress, Burn-out
- ... körperlicher Erkrankung
- ... Partnerschaftsfragen, Beziehungskrisen
- ... Psychotrauma
- ... Schädel-Hirn-Trauma
- ... sexueller Belästigung, sexuellem Missbrauch, Vergewaltigung
- ... Sterben, Tod, Trauer
- ... Trennung, Scheidung

## Psychotherapie kann hilfreich sein

- ... die in mir verborgenen Potentiale zu nützen
- ... die Chance, die Krisenzeiten des Lebens in sich bergen, wahrzunehmen
- ... in Beziehung zur anderen Person mir selbst näher zu kommen
- ... Hoffnung in mir selbst zu finden

# Vita

- Sonderschullehrerin in Wels
- Erziehung meiner acht Kinder
- Mitarbeiterin im Familienbetrieb
- Rückkehr in den Lehrberuf als Heilstättenlehrerin im Sozialpädagogischen Zentrum Spattstraße, Linz
- 2001 Scheidung
- Integrationslehrerin und Betreuungslehrerin von Kindern mit Verhaltensproblemen
- Diplompädagogin für das Lehramt an Sonderschulen an der Peter Petersen Landesschule St. Isidor
- Ausbildungslehrerin für Studierende der pädagogischen Akademie Linz
- Personzentrierte Psychotherapeutin in freier Praxis

## Referenzen:

- Mitarbeit im Team des Zentrums für Stress- und Burn-out-Prävention
- Auftragstätigkeiten für
  - Familienberatungsstelle »Aktion Familie« in Wels
  - Kinderschutzzentrum »Wigwam« in Steyr
  - Volkshilfe Oberösterreich
  - Supervisionen für verschiedene Auftraggeber
- Workshop und Aktionsstand beim »Fest der Sinne«, Stadthalle Wels, 2009

# Der Personzentrierte Ansatz

wurde von Carl R. Rogers (1902-1987) im Rahmen der Humanistischen Psychologie entwickelt und zählt zu den offiziell anerkannten Therapieformen.

Der Personzentrierte Ansatz basiert auf einem Menschenbild, das in die Fähigkeit des Individuums vertraut, seine persönlichen Ressourcen und individuellen Entwicklungsfreiräume zu erkennen, zu entfalten und konstruktiv zu nützen.

Personzentrierte Arbeit fördert durch Begegnung die »Persönlichkeitsentwicklung und Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen« (IPS, 2008, S. 7) sowie emotionale Heilungsprozesse.

Im Rahmen des jeweiligen Settings richtet sich mein Interesse mehr darauf, wie eine personale Begegnung zwischen mir und der jeweils anderen Person entstehen kann, als auf »Diagnosen, Prognosen, Interpretationen« oder Bewertungen. (Rogers u.a., 1998, S. 23)

Dabei geht es mir um ein Beziehungsangebot „von Person zu Person“ (Rogers 1999, S. 31). Ich bin bemüht, in der Begegnung mit der anderen Person möglichst unverstellt und feinführend präsent zu sein, die andere Person ernst zu nehmen und in ihrem gesamten, gegenwärtigen Sein bestmöglich zu verstehen sowie ihr Wertschätzung und Achtung entgegenzubringen, die nicht an Bedingungen geknüpft sind.

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, die Unterschiedlichkeit von Frau und Mann, deren Bedürfnisse und gesellschaftliche Bedingungen wahrzunehmen und anzuerkennen.

So werden Frauen, Männer, Mädchen und Buben für sich selbst und individuelle Veränderungsprozesse offen, entwickeln Selbstvertrauen, wählen eigenverantwortlich ihre »Werte, Maßstäbe und Ziele« (Winkler, in Frenzel u.a., S. 196) aus, finden ihren je individuellen Lösungsweg im Leben und sind in der Lage, ihre Beziehungen kreativ und befriedigend zu gestalten. Damit erkennt die Person, dass sie selbst die Expertin/der Experte des eigenen Lebens ist.

Der personzentrierte Ansatz kommt in vielen Bereichen gesellschaftlichen Lebens zur Anwendung – so in Schule, Beratung, Supervision, Coaching, Sozialarbeit, Psychotherapie und Medizin – und wird nach wie vor wissenschaftlich weiterentwickelt.

## Literatur:

Akademie für Beratung und Psychotherapie – Institut für Personzentrierte Studien (IPS): »Programm Sommersemester 2008«, Wien, 2008.

Frenzel, P., Schmid, P.F., Winkler, M. (Hrsg.): »Handbuch der personzentrierten Psychotherapie«, Edition Humanistische Psychologie, Köln, 1992.

Rogers, Carl R.: »Therapeut und Klient – Grundlagen der Gesprächspsychotherapie«, 14. Auflage, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1999.

Rogers, Carl R., Schmid, P. F.: »Person-zentriert – Grundlagen von Theorie und Praxis«, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz, 1998.