



# Ursula Grillmeier- Rehder

## Ich biete Unterstützung bei

- Ängsten und Depressionen
- psychosomatischen Erkrankungen
- der Bewältigung von schweren oder chronischen Krankheiten
- Essstörungen
- Phobien und Zwängen
- Problemen & Konflikten in Beziehungen und mit Sexualität
- Verlust- und Trennungskrisen
- Erschöpfungszuständen, Schlafproblemen und Stress
- der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen & Gewalt
- Sinnkrisen
- Wachstum & Entfaltung der Persönlichkeit

## Kontaktaufnahme

Nach Kontaktaufnahme via Telefon oder E-Mail wird ein Erstgespräch vereinbart.  
Es ist bei Bedarf auch eine Ordination in Mödling möglich.

## Tarif

Der Tarif für eine psychotherapeutische Einzelsitzung beträgt EUR 80.-. In sozialen Notsituationen sind auch andere Vereinbarungen möglich. Es besteht im Rahmen der derzeitigen Krankenkassenregelung die Möglichkeit, bei Vorliegen einer krankheitswertigen Störung laut ICD 10 einen Kostenzuschuss von derzeit EUR 21,80 pro Sitzung zu beantragen.

## URSULA GRILLMEIER-REHDER

### Psychotherapeutin in freier Praxis seit 1991

1983 – 2001: Psychotherapeutische und musiktherapeutische Tätigkeit in verschiedenen klinischen Arbeitsfeldern:

- Landesnervenklinik Gugging
- Neurolog. Rehabilitationszentren Meidling & Weißer Hof
- Abteilung für Psychosomatik im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern

### Ausbildungen

- Musiktherapie (Hochschule f. Musik & darstellende Kunst Wien)
- Integrative Gestalttherapie (ÖAGG, IGW)
- Fortbildungen bei E. und M. Polster, J. Zinker, F. Caroll
- Fortbildungen in Kunst- und Bewegungstherapie
- Weiterbildung in Systemischer Therapie

- Lehrtherapeutin im IGWien  
Institut für Integrative Gestalttherapie Wien  
Fachspezifikum für Integrative Gestalttherapie
- Lehrbeauftragte der Universität für Musik & darstellende Kunst Wien, Diplomstudium Musiktherapie

Geboren 1960, zwei erwachsene Kinder

## INTEGRATIVE GESTALT THERAPIE & MUSIK THERAPIE

Einzeltherapie  
Paartherapie  
Gruppen



### Ursula Grillmeier-Rehder

Kaiserstraße 74/11 | 1070 Wien  
0043 1 478 28 72  
www.grillmeier.at  
ursula@grillmeier.at

### Ursula Grillmeier-Rehder

Kaiserstraße 74/11 | 1070 Wien  
0043 1 478 28 72  
www.grillmeier.at  
ursula@grillmeier.at



## IM LEBEN FAST JEDES MENSCHEN

gibt es Krisen, in denen sich Probleme häufen, Entscheidungen und Veränderungen anstehen oder Verlust, Krankheit und Schicksalsschläge bewältigt werden müssen. In diesen Situationen ist es wohlthuend, nicht auf sich allein gestellt zu sein und psychotherapeutische Begleitung zu holen. Die Psychotherapie bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie in wertschätzender Atmosphäre eine neue Sicht auf Ihr Leben gewinnen können. Sie lernen, sich selbst und Ihre Lebenssituation besser zu verstehen und entdecken die in Ihnen schlummernden Kräfte und Potentiale. Im Vordergrund der psychotherapeutischen Begegnung steht die unverwechselbare Persönlichkeit jedes einzelnen Menschen und seine individuelle Art und Weise zu wachsen und seine Beziehungen zur Welt zu gestalten.

### Einzeltherapie:

Einzeltherapie bietet die Möglichkeit, sich tiefgehend mit vielen Persönlichkeitsaspekten auseinanderzusetzen und herauszufinden, was Sie möglicherweise blockiert und wie Sie Energie finden, neue Wege in Ihrer Lebensgestaltung zu gehen.

### Paartherapie:

Beziehungsprobleme können Auslöser von persönlichen Krisen & psychischem Leid sein. Hier ist es oft hilfreich, sich gemeinsam mit der Partnerin / dem Partner die Perspektiven der Paarbeziehung zu erarbeiten und kreative Formen des Umgangs mit Konflikten und Kränkungen zu entdecken.

## GESTALT THERAPIE

Im Menschen ist von Geburt an die Fähigkeit angelegt, die für sein Wachstum und die Erfüllung seiner Lebensbedürfnisse notwendigen Prozesse zu regulieren. Die in der Beziehung zu anderen Menschen gemachten Erfahrungen sind für die weitere Entwicklung wesentlich und prägend. Durch problematische Ereignisse kann der Prozess des Wachstums und der Selbstregulation beeinträchtigt werden, was zu den vielfältigen Symptomen psychischer und psychosomatischer Leidenszustände führen kann.

In der Gestalttherapie geht es darum, diese unterbrochenen Prozesse zu beleben und dadurch die eigene Energie wieder zur Verfügung zu bekommen. Die Bedeutung der individuellen Lebenserfahrungen zu verstehen, ist dabei die Grundlage möglicher Veränderung.

In der Gestalttherapie wird der Beziehung zwischen der Klientin / dem Klienten und der Psychotherapeutin große Aufmerksamkeit gewidmet. Sie hilft der Klientin / dem Klienten zu verstehen, wie sie / er sich auch sonst in zwischenmenschlichen Beziehungen erlebt und verhält. Mit Hilfe dieser Erfahrung kann sich ein neues Beziehungserleben entwickeln.



Neben dem therapeut. Gespräch wird je nach Bedarf auch mit Träumen und Tagträumen, mit kreativen Medien, mit Körperarbeit und Rollenspielen gearbeitet.

## MUSIKTHERAPIE

Vom ersten Lebensmoment an sind Klänge und Rhythmen Bestandteil unserer körperlichen und seelischen Entwicklung. Musik kann viele Bedeutungen für den Einzelnen haben und auf emotionaler Ebene Botschaften vermitteln, die frühere Erlebnisse widerspiegeln. Diese werden im geschützten Rahmen der therapeutischen Beziehung verarbeitet, & gleichzeitig können neue, korrigierende Erfahrungen gemacht werden.

Die Musiktherapie eröffnet einen Zugang zu Gefühlen, die über Worte oft nicht erreicht werden können. Es wird ein Spiel- und Erlebensraum im vor-sprachlichen und nicht-sprachlichen Bereich eröffnet, der jenseits der zweckorientierten Denkgewohnheiten liegt. Das musikalische Medium eignet sich auch besonders um Kommunikationsprozesse erfassbar zu machen. Dabei kann der ganz persönliche Ausdruck in der Beziehung zu sich selbst und zu andere gefunden werden. Ziel ist nicht ein musikalisches Ergebnis sondern immer die innere Beteiligung und Erfahrung.

Es werden einfach zu handhabende Instrumente verwendet. Auch der Körper mit seinen Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten sowie der Atem und die Stimme können einbezogen werden. Sowohl aktives improvisierendes Spiel als auch rezeptive, aufnehmende Musikerfahrung sind möglich. Es sind keinerlei „musikalischen“ Fähigkeiten oder Vorkenntnisse erforderlich.



„VERÄNDERUNG GESCHIEHT DANN, WENN JEMAND WIRD, WAS ER IST, UND NICHT DANN, WENN ER VERSUCHT, ZU WERDEN, WAS ER NICHT IST.“ (A.BEISSER)

„ALLES WIRKLICHE LEBEN IST BEGEGNUNG“ (M.BUBER)