

MMag.<sup>a</sup> Viktoria Agnes Huber  
Kontakt:  
E-Mail viktoria.huber@yahoo.com  
Mobil: 0699 1010 8008

Berufe:  
Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie, eine tiefenpsychologisch fundierte, körper-basierte Methode)

Tätigkeiten:  
eigene Praxis: 6020 Innsbruck, Glasmalerei-Straße 1 / EG  
Supervision | Coaching | Beratung  
Seminartätigkeit | Vorträge | Workshops

Mitglied beim ÖBPV (Österreichischer Berufsverband für PsychotherapeutInnen),  
TLP (Tiroler Landesverband für Psychotherapie), ÖAKBT (Österreichischer  
Arbeitskreis für Konzentrierte Bewegungstherapie)

Motto:

**Den Beweg-Gründen folgend den Ausdruck der Seele über das Körperliche begreifen.**

In Zeiten von lang andauernden Belastungen oder Veränderungen erschöpft sich oft schnell die Fähigkeit, sich wieder in Balance zu bringen. Dieses Ungleichgewicht macht sich überall dort bemerkbar, wo die Aufrechterhaltung lieb gewordener Gewohnheiten wie sozialer Austausch, Hobbies ausführen können, Freude erleben und Anderes nicht mehr möglich ist, und wir unter Erwartungs- und Leistungsdruck stehen. Bei manchen Menschen äußert sich die Dysbalance im sozialen Miteinander (mehr Streit, aggressives Verhalten, sozialer Rückzug, Mobbing usw.), bei anderen bei sich selbst (Ängste, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Motivationsprobleme, Leistungsabfall, Wut, Selbstverletzung, Selbstmordgedanken etc.) oder auf der körperliche Ebene (vermehrte Kopfschmerzen, Magenprobleme, Essverhalten, Rückenschmerzen u.v.m.). Sich damit jemanden anzuvertrauen und Hilfe zu suchen, braucht Mut und ist doch schon der erste Schritt aus dem Leid heraus.

Angebot:

Im Einzel- und Gruppensetting biete ich individuelle Beratung und Behandlung an. In vertrauensvoller, wertschätzender Atmosphäre klären wir gemeinsam die Anliegen, entwickeln Strategien und Techniken und lernen eigenen Verhaltensmustern zu verstehen, mit ihnen umzugehen oder sie zu verändern. Ich helfe dabei, eigene Kräfte und Ressourcen zu aktivieren und Herausforderungen wieder meistern zu können. Mit diesem Ausblick soll das Angebot zunächst als Präventivmaßnahme gesehen werden und eine Hilfe-vor-Ort sein. Weiterführende psychotherapeutische Behandlungseinheiten können dann ggf. über die Sozialversicherungskassen abgerechnet werden. (zB. ÖGK - 7 Einheiten kostenlos) und erfolgen in der Praxis. Themen sind z.B.: Umgang mit schwierigen Ereignissen, Krisen, Trauma, Beziehungsprobleme, Konflikte, Selbstwertproblematik, Ängste, psychosomatische Beschwerden, Überforderung, Burnout, Panikattacken, Depressionen, Sexualität, Suchtverhalten und anderes mehr.