



Ideen | Neue Aspekte | Psychologie

# Mag. Sonja Eherer

## Themenschwerpunkte

- Tiergestützte Therapie
- Persönlichkeitsentwicklung bei jungen Erwachsenen
- Angststörungen
- Schulungen im Umgang mit Hunden

## Mein Angebot

- Verhaltenstherapie
- Schematherapie
- Supervision
- Selbsterfahrung
- Elterncoaching
- Seminare
- Vorträge





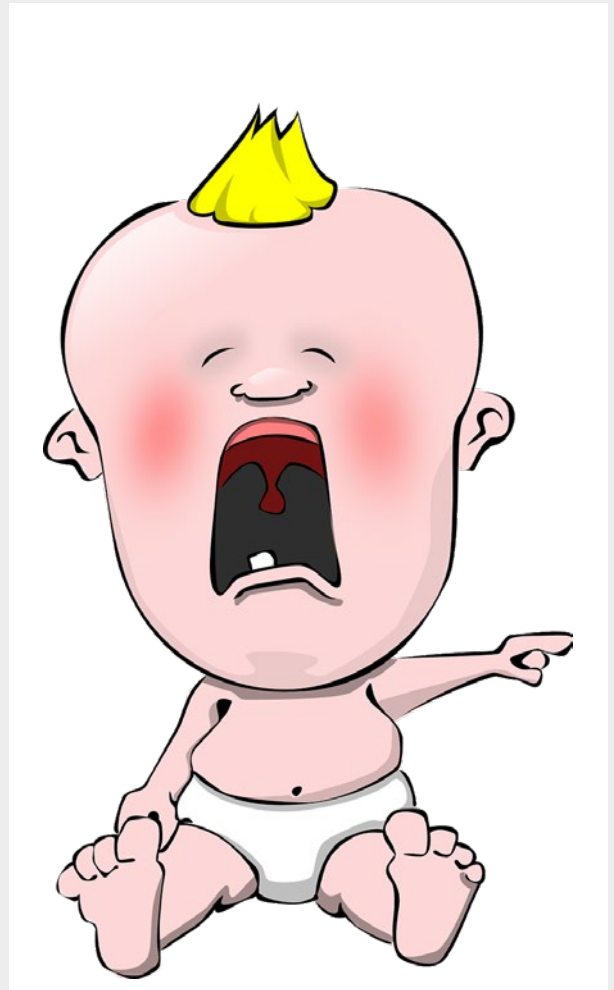
Seit 2023	Vortragende bei ‚Tiere als Therapie‘ (TAT)
Seit 2023	Vortragende Psychotherapeutisches Pro-pädeutikum beim ÖAGG (Schematherapie, Tiergestützte Therapie)
Seit 2022	Tiertrainerin-Ausbildung bei ‚Tiere als Therapie‘
Oktober 2020 – 2022	Schematherapieausbildung
Juni 2023	Abschluss Therapiehundausbildung mit meiner Hündin Molly
Seit Juni 2015	in selbstständiger Praxis in Voitsberg tätig
September 2014 - 2019	Psychotherapieausbildung (Fachspezifikum Verhaltenstherapie)
Juni 2013	Abschluss zur Wahlpsychologin
2012 - 2019	Im Einsatz mit meiner Therapiehündin Lila in der Albert Schweitzer Klinik, NMS Karl Morre und bei der Lebenshilfe Niesenber-gasse
April 2012	Abschluss Therapiehundausbildung mit meiner Hündin Lila

Sept. 2010- Dezember 2015	Klinische- und Gesundheitspsychologin am Institut für Kind, Jugend und Familie in Graz und Voitsberg. Praktikum an der Rehabilitationsklinik Tobelbad. Praktikum an der Kinder- und Jugendpsy-chosomatik, LKH Graz. Praktikum am Gerontopsychiatrischen Zent-rum in Graz . Grundlagen der systemischen Beratung im psychosozialen Kontext (Streit). Workshop Prof. Haim Omer „Stärke statt Macht“ ...
Juni 2009- September 2010	Psychologin in Ausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin am Institut für Kind, Jugend und Familie in Graz und Voitsberg
Ab Oktober 2007	Selbstständige Betreuung von Kindern und Jugendlichen am Institut für Kind, Jugend und Familie in Graz und Voitsberg
2002 - 2009	Studium der Psychologie an der Karl-Fran-zens-Universität in Graz



## Wer ist eigentlich dieses innere Kind? – Grundlagen der Schematherapie

Schematherapie (Jeffrey Young), ein relativ junger integrativer Therapieansatz, ist eine fundierte Ausbildung für Klinische und GesundheitspsychologInnen, PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen. Schematherapie greift nicht nur die aktuellen Probleme einer Person auf, sondern sie befasst sich auch mit deren Entstehung in der Kindheit. Wenn in unserer Kindheit unsere emotionalen Grundbedürfnisse (Bindung, Selbstwert, Spiel, Autonomie) auf längeren Zeitraum frustriert werden entstehen sogenannte „negative Schemata“. Ist man nun erwachsen und wir mit einer Situation konfrontiert, die mit einer „alten“ Wunde zu tun hat, kommt es in dem Moment zu einer „Schemaaktivierung“. Man sieht die Welt dann mit Kinderaugen und es werden die Strategien angewandt, die ich als Kind erlernt habe. So kann man dann z.B. zwischen dem trotzigem und dem wütenden Kind unterscheiden. Man spricht dann vom sogenannten **„Kindmodus“**. Dies ist vielen aber nicht bewusst und so können einige Missverständnisse in Beziehungen oder Freundschaften entstehen. In der Schematherapie versucht man den KlientInnen bewusst zu machen wann bei Ihnen der „Kindmodus“ aktiv ist und handelt und wie man ihn heute selbst als **„gesunder Erwachsener“** liebevoll und fürsorglich erkennen und „Nachbeeltern“ kann.



Gerne sind hier unterschiedliche Formate möglich.



### Lernergebnisse:

- Grundlagen der Schematherapie
- Erkennen des „Kindmodus“
- Negative Schemata erkennen
- Handeln als „gesunder Erwachsener“

## Das Glück kommt auf vier Pfoten – Tiergestützte Therapie als Zugang zu KlientInnen

Seit vielen Jahren begleiten mich meine treuen Vierbeiner bei meiner Arbeit und unterstützen mich in meiner Praxis in Voitsberg. Mit meiner Therapiehündin Lila war ich bereits in Seniorenheimen und Schulen im Einsatz. Ihr Platz wurde nun von der kleinen Molly eingenommen. Ihre Anwesenheit schafft eine positive Grundstimmung bei PatientInnen bereits beim Eintritt in die Praxis. Bei vielen sorgt dies für Erleichterung und Wohlbefinden, vor allem bei Personen die das erste Mal zu mir kommen. Molly erleichtert den Beziehungsaufbau zu KlientInnen und sorgt oft dafür, dass sie gesprächiger und offener werden. Die Präsenz eines Hundes vermittelt dem Menschen ein Gefühl der Vertrautheit und wirkt zudem auch stressreduzierend, hierbei reicht schon die bloße Präsenz eines Hundes. Man konnte in Studien nachweisen, dass beim Streicheln eines Hundes der Blutdruck sinkt und der Puls ruhiger wird, ganz ohne Medikamente. Durch Streicheln und Körperkontakt wird Oxytocin freigesetzt, unser „Wohlfühlhormon“. Die Muskeln entspannen sich. Im Allgemeinen kann man jedoch sagen, dass jedes Tier einem Menschen guttut sowie Freude und Trost in unser Leben bringt. Sie mobilisieren und stärken uns sowohl körperlich als auch geistig und sozial, weshalb sie eine wichtige Rolle in der Gesundheitsprävention spielen. Viele Studien belegten demnach auch positive Effekte der Mensch-Tier-Interaktion auf die menschliche Gesundheit. Durch Tiere werden soziale Interaktionen stimuliert und durch den Kontakt werden beispielsweise depressive Zustände reduziert. Die Furcht eines Menschen verringert sich, Angst wird reduziert und Vertrauen und innere Ruhe werden aufgebaut.

Gerne sind hier unterschiedliche Formate möglich. Auch ein Vortrag zum Thema ‚Hunderegeln – der richtige Umgang mit dem Hund‘ ist möglich. Für genauere Information bitte ich Sie mich diesbezüglich zu kontaktieren.



### Lernergebnisse:

- Interessierte
- Personen die tiergestützte Therapie in Anspruch nehmen wollen ODER
- Personen die mit tiergestützter Therapie arbeiten bzw. arbeiten wollen
- Betroffene Fachkräfte die in ihrer Arbeit mit Therapiehunden in Kontakt kommen

## „Oh mein Gott ich sterbe!“ - Panikattacken und die Angst vor der Angst

Immer mehr Menschen suchen Hilfe in meiner Praxis bezüglich sogenannter „Panikattacken“. Doch was versteht man genau darunter?

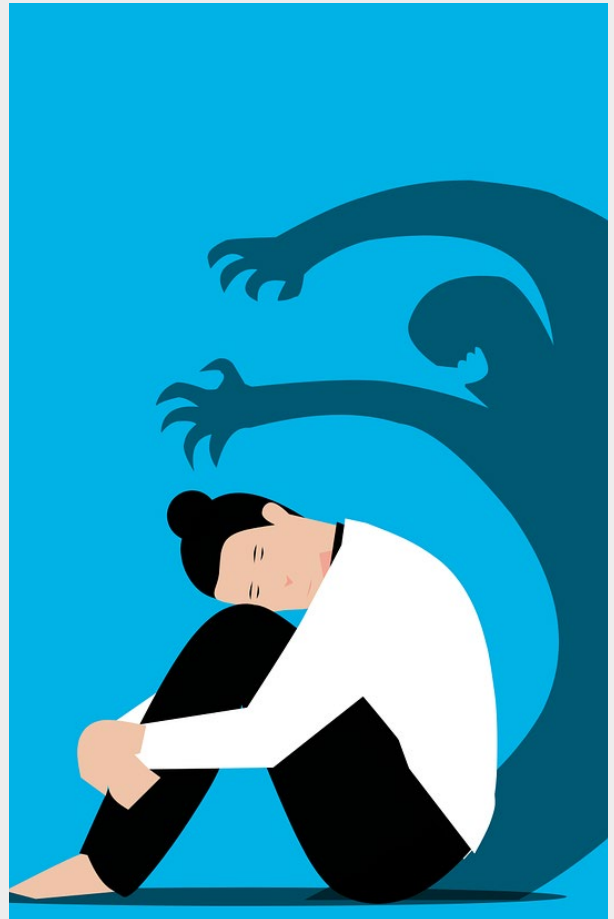
Panikattacken sind dadurch gekennzeichnet, dass ohne (!) vorherigen Auslöser körperliche Symptome wie Herzrasen, Atemnot, Schwitzen, Schwindel usw. auftreten. Meist treten sie auf, wenn man eigentlich in Ruhe ist, z.B. auf dem Sofa liegt. Menschen, die dies zum ersten Mal erleben suchen sich daraufhin oft ärztliche Hilfe. Ist medizinisch jedoch alles in Ordnung kann man davon ausgehen, dass es sich bei den körperlichen Symptomen um Panikattacken handelt. Dies macht den Menschen oft große Angst, da man aufgrund der körperlichen Symptome oft Gedanken wie „Oh mein Gott jetzt bekomme ich einen Herzinfarkt, ich sterbe oder ich werde verrückt“ hat.

In den häufigsten Fällen ist andauernder Stress der Auslöser. Die körperlichen Symptome machen den Menschen aber oft große Angst. So leiden viel unter der Angst, nochmals diese körperlichen Symptome zu bekommen. Sie beginnen Dinge zu vermeiden, treffen beispielsweise weniger Freunde oder gehen nicht essen. Ein Teufelskreis entsteht, aus dem man schwer wieder herauskommt. Eines ist jedoch sicher, sofern medizinisch alles abgeklärt worden ist, können Sie an einer Panikattacke nicht sterben. Panikattacken sind, wenn man sich frühzeitig therapeutische Hilfe holt, mit einer Verhaltenstherapie und ohne Medikamente gut behandelbar.

Gerne sind hier unterschiedliche Formate möglich.

Zielgruppe:

- Interessierte
- Betroffene



### Lernergebnisse:

- Sie lernen mit den Attacken gut umzugehen, keine Angst mehr davor zu haben und aus Ihren Vermeidungsstrategien herauszukommen
- Sie erlernen passende Stressverarbeitungsstrategien
- Sie lernen nicht perfekt sein zu müssen und für alles verantwortlich zu sein
- Sie lernen Gefühle wie Ärger, Trauer und Wut zuzulassen und sie nicht mehr aufgrund von angepassten Verhalten hinunterzuschlucken



## Endlich leben ohne Panik: Die besten Hilfen bei Panikattacken

Hans Morschitzky

Der Panik den Schrecken nehmen – WAS WIRKLICH HILFT

ES KOMMT WIE AUS HEITEREM HIMMEL: Atemnot, Schwindel, Herzrasen – plötzlich nur mehr die Panik! Und weil diese Attacken so unberechenbar auftreten, beginnt die Angst vor der Panik das Leben zu dominieren.

ISBN: 978-3-903072-05-3

Preisklasse: ca. 20€



## Angst und Sorgen die Macht nehmen: Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung

Hans Morschitzky

Es ist ganz normal, sich Sorgen zu machen: um das Wohlergehen von Angehörigen und Freunden, die eigene Gesundheit oder die aktuelle Weltlage. Wenn Ängste und Sorgen jedoch so sehr ausufern, dass die Lebensqualität zunehmend darunter leidet und Schule, Beruf oder Sozialleben erheblich beeinträchtigt sind, spricht man von einer Generalisierten Angststörung.

ISBN: 978-3-8436-0939-5, Preisklasse: ca. 20€



## Schematherapie

Julia Schuchardt & Eckard Roediger

Viele Persönlichkeitsstrukturen und -störungen unterliegen immer wiederkehrenden Erlebens- und Verhaltensmustern, sogenannten Lebensfallen. Diese lassen sich als Folge von massiven Frustrationen psychischer Grundbedürfnisse verstehen. Ziel eines schematherapeutischen Vorgehens ist es deshalb, verletzte Grundbedürfnisse freizulegen und maladaptiv gewordene Bewältigungsformen in einer pädagogisch- und entwicklungsorientierten therapeutischen Beziehung aufzulösen.

ISBN: 978-3-86333-007-1, Preisklasse: ca. 21€



## Tiergestützte Interventionen: Praxisbuch zur Förderung von Interventionen zwischen Mensch und Tier

Theres Germann-Tillmann, Lily Merklin & Andrea Stamm Näf

Wie kann man gezielte Begegnungen, Beziehungen und Interaktionen von Mensch und Tier nutzen, um das Wohlbefinden von Menschen zu steigern? Das erfolgreiche Fachbuch zur Tiergestützten Intervention skizziert und erklärt die gemeinsame Geschichte und die Beziehungen von Mensch und Tier und zeigt, wie Tiergestützte Interventionen wirken. Schwerpunktmäßig beschreiben die Autorinnen salutogenetische und Placebo-Effekte der Tiergestützten Therapie, klären Begriffe der Tiergestützten Therapie und grenzen Tiergestützte Therapie und Aktivität voneinander ab.

ISBN: 978-3-456-85822-7, Preisklasse: ca. 45€



## Tiere als Therapie: Neue Wege in Erziehung und Heilung

Sylvia Greiffenhagen & Oliver N. Buck-Werner

Endlich wieder auf dem Markt: Das deutsche Standardwerk zum Thema Tiere in Therapie und Pädagogik in aktualisierter Neuauflage. Tiere können helfen, das Leben zu bewältigen: bei Schulangst und Autismus, Depressionen und Altersverwirrung, Herzkrankheiten und Sprachstörungen, Kontaktschwäche und Hyperaktivität. Davon berichtet das Buch mit lebendigen Beispielen. Gleichzeitig liefert es grundlegende Einsichten in das Zusammenleben von Menschen und Tieren.

ISBN: 978-3-933228-24-6, Preisklasse: ca. 30€

## Auszug meiner Referenzen



**Institut für Kind, Jugend und Familie**



**Albert Schweitzer Klinik**



**NMS Karl Morre**



**Lebenshilfe Niesenbergergasse**



**ÖAGG**



**TAT – Tiere als Therapie**



**Rehabilitationsklinik Tobelbad**



**Kinder- und Jugendpsychosomatik, LKH Graz**



**Gerontopsychiatrischen Zentrum in Graz**

**Mag. Sonja Eherer**



Kirchengasse 5, 8570 Voitsberg

+43 681 81 44 36 92

[praxis@psychologin-eherer.at](mailto:praxis@psychologin-eherer.at)

[www.psychologin-eherer.at](http://www.psychologin-eherer.at)

**Preise**



Richtet sich nach Vereinbarung

