



Sabrina Milas

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

sabrinamilas.at

Tel. 0670 651 0181

Herzlich willkommen und danke für Ihr Interesse!

Jeder Mensch erlebt Zeiten von Krisen und psychischen Belastungen. Sind diese psychischen Probleme nicht mehr allein zu bewältigen und dauern über einen längeren Zeitraum an, so sollte man sich professionelle Unterstützung holen.

Der Zweck einer Psychotherapie ist:

- seelisches Leid zu heilen oder zu lindern
- in Lebenskrisen zu helfen
- gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern
- die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern

Die Psychotherapie hilft dabei Bedingungen für belastende Umstände oder Erkrankungen gezielt zu verändern, aktuelle Situationen neu zu bewerten und ermöglicht dadurch das Erreichen des gemeinsam erarbeiteten Therapieziels. Es werden auch Strategien erarbeitet, um Ihre eigene Problemlösekompetenz und Handlungsfähigkeit zu verstärken.

Mein persönliches Anliegen ist es, dass ich Sie auf Ihrem Weg begleite und wir gemeinsam Ihre Lebensqualität wieder erhöhen!

Mein Angebot richtet sich an Jugendliche, (junge) Erwachsene, ältere Menschen und Paare.

Selbstverständlich sind bei mir auch alle queeren Menschen/Paare ganz herzlich willkommen!

Sie haben **offene Fragen/Anliegen** oder möchten ein **Erstgespräch** bzw. einen **Termin** vereinbaren?

Sie erreichen mich unter **terminvergabe@sabrinamilas.at** oder telefonisch unter **0670 651 0181**.

Mein Praxisraum befindet sich in der **Kollergasse 17/8, 1030 Wien**.