**Home**

**Herzlich willkommen auf meiner Praxis-Webseite!**

Gerne möchte ich Ihnen einen Überblick über mich und meine Angebote bieten.

Als integrative Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision biete ich Jugendlichen ab 16 Jahren und Erwachsenen einen professionellen Rahmen, um herausfordernde Lebenssituationen und Krisen zu bewältigen sowie sich persönlich weiterzuentwickeln.

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie mich gerne telefonisch oder per E-Mail.

**ÜBER MICH**

**Über mich**

**Bereits mein ganzes Berufsleben lang arbeite ich mit Menschen.**

Die ehrenamtliche Ausbildung als Rettungssanitäterin beim Arbeiter-Samariter-Bund Wien führte mich in die Welt des Rettungsdienstes ein, welcher ich bis heute in unterschiedlichen Funktionen treu geblieben bin.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit absolvierte ich das Studium der Psychologie an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien und entschied mich anschließend für die Ausbildung zur Psychotherapeutin der integrativen Therapie beim ÖAGG. Denn Menschen in Ausnahmesituationen zu begleiten und dabei zu unterstützen Herausforderungen sowie Krisen zu bewältigen, bedeutet mir viel und mache ich aus voller Überzeugung.

Nachfolgend finden Sie eine Auflistung meiner beruflichen Erfahrungen und Praktika sowie Aus- und Weiterbildungen im psychosozialen Kontext.

Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich auch im persönlichen Gespräch ein Bild von mir machen.

**Mein beruflicher Werdegang**

01.2025 – zurzeit

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Integrative Therapie)

In freier Praxis

10.2022 – zurzeit

Trainerin, Projekt- und Prozessmanagerin/-mitarbeiterin

Andreas Gabriel e.U. Training & Beratung

09.2024 – 11.2024

Praktikantin im Rahmen der Psychotherapieausbildung

Klinik Donaustadt, Psychiatrische Abteilung, Station 28

03.2023 – 09.2024

Fallweise Beschäftigung als WG-Betreuerin (10.2023-09.2024)

Praktikantin im Rahmen der Psychotherapieausbildung (03.2023-09.2023)

LOK – Leben ohne Krankenhaus

09.2019 – 08.2022

Freie Dienstnehmerin als Fachassistentin in den Bereichen Kindergarten, Volksschule und Freizeit (02.2020-08.2022)

Praktikantin im Rahmen des Psychologiestudiums (09.2019-02.2020)

Dachverband Österreichischer Autistenhilfe

2015 – zurzeit

Selbstständige Tätigkeit für Arbeiter Samariter Bund Österreichs

seit 2021: Lehrsanitäterin

seit 2020: Trainerin für psychosoziale Themen in Aus- und Fortbildungen

seit 2017: Interlock-Mentorin, Assessorin

seit 2015: Erste-Hilfe-Trainerin

11.2013 – 10.2019

Geringfügige Beschäftigung als Mitarbeiterin Landesschulung Wien

Arbeiter Samariter Bund Österreichs, Landesschulung Wien

**Mein Ausbildungsweg**

10.2023 – 02.2024

Universitätslehrgang Notfallpsychologie und psychologisches Krisenmanagement

COMMITMENT Institut, Abschluss: 17.02.2024

Seit 02.2023

Fachspezifikum Integrative Therapie

ÖAGG, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision: 29.01.2025

2022

Psychotherapeutisches Propädeutikum

ÖTZ-NLP & NLPt, Abschluss: 08.11.2022

2019 – 2021

Lehrgang „Reitpädagogik – Ausbildung in pferdegestützter Aktivität (EAA)“,

Abschluss: 03.2019

Lehrgang „Mit dem Pferd zur Schulreife“, Abschluss: 03.2021

Lehrgang „Legasthenie-/Dyskalkulietrainer mit Pferd“, Abschluss: 03.2021

Lehrgang „Konzentrationstrainer mit Pferd“, Abschluss: 04.2021

Diplom „Lerncoach mit Pferd“, Abschluss: 04.2021

TRIK (Therapeutisches Reiten in Kärnten)

2018

Zertifizierte Ausbildung „Pferdegestützte Psychotherapie, Psychologie, Supervision und Coaching“

VÖPP mit Psychotherapie Koch KG und Institut für pferdegestützte Kommunikation, Abschluss: 08.2018

2015 – 2020

Masterstudium „Klinische Psychologie“, Abschluss: 09.11.2020

Bachelor „Psychologie“, Abschluss: 23.10.2018

Sigmund Freud Privatuniversität, Wien

**Integrative Psychotherapie**

Die **integrative Therapie** ist ein in Österreich anerkanntes Psychotherapieverfahren, welches verschiedene Ansätze und Methoden miteinbezieht. Im Mittelpunkt der Therapierichtung steht der Mensch als „biopsychosoziales“ Wesen, dessen persönliche Entwicklung dabei als lebenslanger Wachstumsprozess definiert wird.

Durch das Erleben und Wissen über die eigene Geschichte sind Sie der/die Expert:in in Ihrer eigenen Lebenswelt. Zusammen mit meinem Fachwissen über die verschiedenen Techniken der integrativen Psychotherapie, kann es uns gelingen herausfordernde Lebensumstände sowie Krisen zu überwinden und Platz für persönliche Weiterentwicklung zu schaffen.

Im Rahmen der Psychotherapie werden daher gezielt Inhalte zur Sprache gebracht, die Sie in Ihrem alltäglichen Leben beschäftigen oder gar beeinträchtigen, auch wenn diese im ersten Moment noch „nicht so wichtig“ erscheinen. Die Inhalte der Psychotherapie unterliegen dabei der Verschwiegenheitspflicht.

Als integrative Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision biete ich Jugendlichen ab 16 Jahren und Erwachsenen einen professionellen Rahmen, um herausfordernde Lebenssituationen und Krisen zu bewältigen sowie sich persönlich weiterzuentwickeln.

**Meine Schwerpunkte liegen dabei in der Arbeit mit:**

* Belastungsreaktionen, Anpassungsstörungen
* Stress & Stressmanagement
* Burnout & Prävention
* Akuten Krisen, Krisenintervention
* Depressionen
* Ängsten
* Selbstwert & Selbstvertrauen
* Speziellen Berufsgruppen z. B. Rettungsdienst, Veterinärmedizin
* Reiter:innen z. B. nach Stürzen, bei Ängsten

**Ihr Interesse ist nun geweckt? Lassen Sie uns ein Erstgespräch vereinbaren, um uns persönlich kennenzulernen!**

**KONTAKT**

**Training**

**„Man lernt nie aus!“**

Dieses Motto beschreibt die Einstellung der heutigen Gesellschaft und gewinnt sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen immer mehr an Wichtigkeit.

Auch in meinem bisherigen Lebensweg sind Aus- und Weiterbildungen sowie die Gestaltung dieser ein zentrales Thema gewesen. Es bereitet mir große Freude, Wissen zu vermitteln, Teilnehmende in Aus- und Weiterbildungen bei ihrer Entwicklung zu begleiten und zusammen neue Erfahrungen zu sammeln. Gerne gehe ich dabei speziell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe oder Zielperson ein.

Trainings können stundenweise, halbtags oder als Tageseinheit für Gruppen oder Einzelpersonen gebucht werden.

Zu folgenden Themen stehe ich für Vorträge und Workshops zur Verfügung:

* Stress & Stressmanagement (auch bei speziellen Berufsgruppen, wie z. B. Rettungsdienst, Veterinärmedizin)
* Burnout & Burnoutprävention
* Resilienz
* Krisenintervention
* Gesprächsführung
* Richtiges Lernen
* Präsentationstechnik & Rhetorik

**Ihr Interesse ist nun geweckt? Kontaktieren Sie mich gerne für ein Erstgespräch!**

**KONTAKT**

**FAQ & Kosten**

Beschäftigt man sich zum ersten Mal mit Psychotherapie, Beratung und Coaching ergeben sich meist einige Fragen. Mit dieser FAQ-Sammlung möchte ich Ihnen einen ersten Überblick geben.

Falls Sie hier auf Ihre offenen Fragen keine oder keine ausreichende Antwort finden, kontaktieren Sie mich gerne persönlich.

**KONTAKT**

**Kosten**

* Was kostet ein Erstgespräch?

Das Erstgespräch umfasst eine Einheit von 50 Minuten und kostet 80 Euro.

* Was kostet eine Psychotherapieeinheit?

Eine Psychotherapieeinheit dauert 50 Minuten. Die Kosten belaufen sich auf 80 Euro pro Einheit.

* Können die Psychotherapieeinheiten bei der Krankenkasse eingereicht werden?

Die Verrechnung mit der Krankenkasse ist nicht möglich.

* Gibt es Psychotherapie zum Sozialtarif?

Für finanziell schwächere Personen, deren Einkommen eine gewisse Grenze nicht übersteigt, biete ich einen Sozialtarif von 45 Euro pro Einheit an.

* Gibt es eine Absageregelung?

Termine, die nicht zumindest 48 Stunden vor dem Termin abgesagt wurden, müssen zur Gänze bezahlt werden.

* Wann müssen die Einheiten bezahlt werden?

Erstgespräche müssen direkt im Anschluss an die Einheit in bar bezahlt werden. Eine Zahlung mit Bankomatkarte ist nicht möglich. Sie erhalten vor Ort einen Kassenbuchbeleg und im Anschluss eine Honorarnote per Mail.

Alle weiteren Psychotherapieeinheiten werden monatlich bei Honorarnote abgerechnet und müssen von Ihnen unter Angabe der Rechnungsnummer innerhalb von 14 Tagen überwiesen werden.

**Erstgespräch & Therapieverlauf**

* Wie vereinbare ich einen Termin?

Bei Interesse an einem Erstgespräch können Sie mir eine E-Mail schreiben, mich über das Kontaktformular auf meiner Webseite erreichen oder mich anrufen. Bitte hinterlassen Sie mir gegebenenfalls eine Nachricht auf der Mobilbox. Ich rufe Sie verlässlich zurück.

* Warum gibt es ein Erstgespräch?

Im Erstgespräch geht es zunächst um ein persönliches Kennenlernen. Wir besprechen, was Sie zu mir führt, klären offene Fragen und Ihre Erwartungen an eine Psychotherapie. Mir ist wichtig, dass Sie sich verstanden fühlen und Vertrauen zu mir aufbauen können.

Ein Erstgespräch verpflichtet Sie nicht dazu, eine Psychotherapie bei mir zu starten.

* Was passiert nach dem Erstgespräch?

Wenn Sie sich am Ende des Erstgesprächs bereits sicher sind, dass Sie eine Psychotherapie bei mir beginnen wollen, vereinbaren wir den/die nächsten Termin(e).

Wenn Sie für Ihre Entscheidung noch etwas Zeit brauchen, kontaktieren Sie mich sobald Sie diese getroffen haben, damit wir den/die nächsten Termin(e) vereinbaren können.

Bitte geben Sie mir auch Bescheid, sollten Sie sich gegen den Beginn einer Psychotherapie entscheiden. Eine Angabe von Gründen ist hierbei nicht notwendig.

* In welcher Frequenz finden die weiteren Termine statt?
* Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Eine genaue zeitliche Angabe ist vorab leider nicht möglich, da jeder Verlauf individuell ist.

**Kontakt**

**Julia Gabriel, MSc.**

+43 670 7015600

[office@psychotherapie-gabriel.at](mailto:office@psychotherapie-gabriel.at)

**Praxis**

Flachsweg 31

1220 Wien

Ein gebührenfreier PKW-Parkplatz ist auf Nachfrage vorhanden.

Öffentliche Anbindung

* 12 Gehminuten von der U2-Station Donauspital
* 4 Gehminuten von der 92A Bushaltestelle Wulzendorfstraße oder Seidelbastgasse
* 3 Gehminuten von der 95A Bushaltestelle Orchisgasse

Google Maps Ansicht & Kontaktformular