

GESUNDHEIT DER PSYCHE

REDEN HILFT

Den eigenen Weg finden und ihn gehen, neue Möglichkeiten im Leben entdecken, alte Begrenzungen ablegen und Ziele verwirklichen - das ist das Credo der Psychotherapeutin und Verkehrspsychologin Carola Strobl-Unterweger.

TEXT: TALI TORMOCHE, FOTOS: VOLKER WOHLGEMUTH



Krisensituationen kommen vor. Krisen können jeden treffen. Niemand ist eine Insel und das Meer des Lebens ist voll von Haifischen. Aber nicht immer sind die anderen schuld. Die Betrachtung der eigenen Lebenssituation, die Reflexion mithilfe von Fachleuten kann hier Klarheit schaffen. Carola Strobl-Unterweger ist als Psychotherapeutin eine Expertin und weiß: „In schwierigen Lebenssituationen können professionelle Gespräche ein Stück Entlastung bringen. Sie helfen, die belastende Situation durch emotionale Unterstützung besser durchstehen zu können. Neue Sichtweisen führen zu alternativen Lösungsstrategien.“ In ihrer Grazer Praxis bietet Carola Strobl-Unterweger psychologische Behandlungen für eine Reihe von Problemfeldern – von Stressbewältigung über Aufarbeitung von Trennungen bis hin zu verkehrspsychologischen Nachschulungen bei Führerscheinentzug. Das ist auch bei Trennungen der Fall. Die Trennung vom Partner gehört mitunter zu den schwierigsten Situationen im Leben überhaupt. Mithilfe einer Psychotherapie gelingt es, die natürlichen Phasen einer Trennung leichter durchzustehen. Beginnend mit dem nicht-wahrhaben-Wollen, dem Aufbrechen von massiven Gefühlen der Verzweiflung und Wut, über die ersten Schritte der Neuorientierung bis zum Erlangen eines neuen emotionalen Gleichgewichts. Im Laufe ihrer Tätigkeit hat Carola Strobl-Unterweger nicht nur Einzelpersonen betreut, sondern auch Unternehmen. Besonders die Schulungen in Stressprävention werden von Unternehmen in Anspruch genommen, da sie dadurch in ihr wichtigstes Kapital investieren – ihre Mitarbeiter. Strobl-Unterweger dazu: „Besser mit Stress umgehen zu können, bedeutet, leichter mit intensiven Phasen zurechtzukommen. So bleiben Mitarbeiter positiv und sind lei-



stungsstärker. Wenn man schon die Rahmenbedingungen, also den Stress, nicht ändern kann, muss man sich ansehen, wie man besser damit umgeht, um sich selbst zu schützen.“ Von Beginn ihrer Laufbahn an war sie auch in der Verkehrspsychologie tätig. Seit Jahren bietet sie mit ihrer Firma „FÜHRERSCHEIN. In guten Händen bei Test und Nachschulung“ österreichweit Nachschulungen und verkehrspsychologische Untersuchungen an – zum Beispiel in jedem Bezirk der Steiermark. Kürzlich hat Carola Strobl-Unterweger ein Buch veröffentlicht, das den polarisierenden Titel „Anleitung zum Führerscheinentzug“ trägt. Ohne den „erhobenen Zeigefinger“, sondern vielmehr auf humorvoll-informative und leicht verständliche Art wird zur Auseinandersetzung mit der Thematik Alkohol im Straßenverkehr angeregt. Neben der gesetzlichen Lage in Österreich schildert die Autorin darin auch typische Fallgeschichten aus ihrer Erfahrung mit Klienten und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf, um Alkohol im Straßenverkehr zu vermeiden.

DER ARTIKEL KURZ:

In Krisensituationen hilft professionelle Beratung durch einen Psychotherapeuten. Carola Strobl-Unterweger bietet in Graz psychologische Betreuung in Einzel- und Gruppensitzungen und berät auch Unternehmen bei Stressprävention. Kürzlich ist ihr Buch „Anleitung zum Führerscheinentzug“ erschienen.

IM NETZ:

www.strobl-unterweger.at
www.fuehrerscheinentzug.at

EXPERTE:

PSYCHOTHERAPEUTIN



CAROLA STROBL-UNTERWEGER
 „Das Buch ‚Anleitung zum Führerscheinentzug‘ soll der Prävention

dienen, damit es erst gar nicht so weit kommt. Aus meiner Erfahrung mit Nachschulungen weiß ich, dass es Muster gibt, die sich wiederholen. Kennt man diese, kann man rechtzeitig gegensteuern.“