

Für Erwachsene zwischen 20 und 40 Jahren:

Psychotherapie in der Gruppe

Wofür Gruppe?

Indem Sie Ihre Psychotherapie in einer Gruppe machen, kombinieren Sie zwei Vorteile: Sie erhalten die professionelle Unterstützung eines erfahrenen Psychotherapeuten **und** Sie erhalten wertvolles Feedback im Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen, die andere und manchmal auch ähnliche Erfahrungen und Anliegen haben.



Zu erleben, dass man nicht allein ist mit seinen Themen und Problemen, stärkt und gibt Zuversicht. Gemeinsam schöpft man wieder mehr Hoffnung und traut sich mehr etwas neu anzugehen.

Die Methode Psychodrama, Soziometrie & Rollenspiel habe ich im Rahmen meiner Fachausbildung zum Psychotherapeuten erlernt. Diese Methode kombiniert evidenzbasierte psychologische Erkenntnisse mit kreativen Methoden nach Jakob Levi Moreno, die er damals von den spielenden Kindern im Wiener Augarten lernte.

Inhalte / Leistungen:

- Behutsames, spielerisches Kennenlernen in der Gruppe
- Die eigene aktuelle Befindlichkeit in der Gruppe mitteilen und eine wichtige Frage für sich selbst formulieren
- Die eigenen Themen und Anliegen vorstellen und – soweit gewünscht – dazu das Feedback auch der anderen Teilnehmer*innen anhören
- Nach dem ersten Kennenlernen in der Gruppe: Im Protagonistenspiel die eigenen Themen spielerisch darstellen und auf einer tieferen Ebene neue Einsichten gewinnen
- Als Mitspielende im Protagonistenspiel anderer Teilnehmer*innen das eigene Mitfühlen manchmal überraschend erleben und danach im so genannten „Sharing“ in der Gruppe mitteilen und damit in den Kontext der eigenen individuellen Geschichte setzen
- Mit der Zeit die Gruppe als wertvolle Ressource begreifen und zu nutzen verstehen

Organisatorisches:

Zeit: Donnerstag, 16:00 bis 19:00 Uhr, 14tägig. Start im Mai 2024

Ort: 1030 Wien, Baumgasse 50/Top 32-32 - nahe U3 Schlachthausgasse

Kosten: Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

Start: Bis die Gruppe startet, können wir im Einzelsetting beginnen. Bitte kontaktieren Sie mich telefonisch oder unter praxis@ohm-acht.at, um einen Termin für Ihr Erstgespräch zu vereinbaren.