Stefan Ohmacht
Psychotherapeut: Psychodrama & Soziometrie

Für Menschen in der Mitte ihres Lebens:



Im eigenen Leben wieder die Regie führen.

Ihre Themen?

Burn out, Ängste, Zwänge, Suchtverhalten, … und auch die Welt rund-herum scheint verrückt zu spielen … Liebe, Partnerschaft & Sexualität sind herausfordernd, das Familienleben stresst oder ist sehr karg, die eigenen Eltern werden alt … in der Arbeit läuft es nicht immer rund oder Sie müssen / wollen etwas Neues finden …– viele Probleme und eine wichtige Frage: *Wie übernehme ich wieder die Regie in meinem eigenen Leben?*

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. Sie schöpfen wieder mehr Hoffnung und trauen sich etwas neu anzugehen.

Die Methode Psychodrama, Soziometrie & Rollenspiel kombiniert evidenzbasierte psychologische Erkenntnisse mit kreativen Methoden nach Jakob L. Moreno (mehr dazu weiter unten).

Inhalte / Leistungen:

- Behutsames Kennenlernen, die eigene aktuelle Situation in der Gruppe erzählen und – soweit gewünscht – dazu das Feedback auch der anderen Teilnehmer*innen hören. Für sich selbst wichtige Fragen formulieren.
- Nach dem ersten Kennenlernen in der Gruppe: Im Protagonistenspiel die eigenen Themen spielerisch darstellen und auf einer tieferen Ebene neue Einsichten gewinnen. Als Mitspielende oft überraschende neue Erkenntnisse zur eigenen Situation erfahren.
- Mit der Zeit die Gruppe als wertvolle Ressource begreifen und nutzen.

Kosten & Organisatorisches:

Zeit: **jeden 2. Dienstag, 16:00 bis 19:15 Uhr. Fortlaufende Gruppe. Aktuell 3 Plätze frei.**

Ort: 1140 Wien, Hickelgasse 21/3 - nahe U3 Hütteldorfer Straße.

Kosten: Vorgespräch € 110,-. Pro Abend € 110,-, also meist € 220 pro Monat. Ihre Krankenkasse bzw. private Krankenversicherung leisten Zuschüsse oder übernehmen diese Kosten ganz.

Start: Bitte rufen Sie mich an oder senden mir eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer, um einen Termin für Ihr Erstgespräch zu vereinbaren.

Mehr über die Methode Psychodrama:

https://www.netdoktor.at/therapien/psychotherapie/psychodrama/

https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/psychodrama/philosophie-und-menschenbild/

https://www.psychodrama-austria.at/psychodrama/psychodrama-methode/

+43 / 650 / 401 401 9 1030 Wien, Baumgasse 50/32-233 www.ohm-acht.at