



Roter Faden & grüne Wollknäuel

GRUPPENPSYCHOTHERAPIE FÜR MENSCHEN
IN LEBENSKRISEN,
BEI SINN- UND ORIENTIERUNGSFRAGEN &
ZUR SELBSTERFAHRUNG.

Mittwochs von 19.00 - 20.40 Uhr

Therapiecafé 1.0

Ullmannstraße 55, Tür 18 · 1150 Wien

Kosten: € 40,- pro Termin

Anmeldungen: Mag.^a Katharina Fuchs · T: +43/680/330 85 19 · E: katharina.fuchs@therapiecafe.at

www.therpiecafe.at · www.kramurlozly.at

Psychotherapeutische Gruppe

Was benötigen Sie zur Stabilisierung, Orientierung und zum Zu-Sich-Selbst-Finden? Einen roten Faden? Oder doch lieber grüne Wollknäuel? Vielleicht ganz etwas anderes? Gruppenpsychotherapie kann Ihnen bei der Suche nach Ihren ganz persönlichen Lösungen helfen. Unterschiede in Sichtweisen und Lebensentwürfen der TeilnehmerInnen sind dabei ebenso nützlich wie erlebte Ähnlichkeiten. Psychische Belastungen, Herausforderungen und aktuelle Fragestellungen werden hier in vertrauensvoller Atmosphäre und unter professioneller Anleitung bearbeitet.

Die Methoden variieren je nach Fragestellung und werden von uns als Gruppenleiterinnen vorgeschlagen. Dazu zählen z. B.:

- ☛ Reden, Diskussionen
- ☛ Arbeit mit Geschichten, inneren Bildern, Vorstellungen
- ☛ Aufstellungen am Systembrett, Skulpturaufstellungen
- ☛ Arbeit mit assoziativem Bildmaterial, Symbolen
- ☛ Poesie- und bibliotherapeutische Methoden

Vor der Teilnahme an der Gruppe bieten wir 1–2 unverbindliche Erstgespräche im Einzelsetting an, die einem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung der Rahmenbedingungen dienen. Für uns ist dabei auch wichtig abzuklären, ob eine Gruppenpsychotherapie das passende Angebot für Sie ist.

Wann ist eine Gruppentherapie sinnvoll?

Bei verschiedenen Themen wie z.B. Krisen, Depression, Burnout, Ängste, Kommunikationsschwierigkeiten, Umbruch und Wandel. Odereinfach zur Selbsterfahrung und für neue Impulse und Ideen.



Leitung:

Mag.^a Katharina Fuchs,
Mag.^a Kerstin Klambauer
Psychologinnen &
Psychotherapeutinnen.