

Warum Gruppe?

Seit unserer Geburt leben wir permanent in Gruppen. In der Familie, Ausbildung, Arbeit und im Freundeskreis. Hier entstehen auch viele Schwierigkeiten und Probleme.

Beispiele:

- Ich will es immer allen Anderen Recht machen.
- Ich kann nicht Nein sagen.
- Ich kümmere mich immer erst um die Bedürfnisse der Anderen, uvm.

Ergänzend zu einer Einzeltherapie bietet die Gruppe zusätzliche Möglichkeiten:

- Der Kontakt und die Beziehung zu anderen Menschen fällt mir schwer.
- In einem geschützten Rahmen Neues ausprobieren
- Wie sehen und erleben mich Andere?
Wie gehen Andere mit belastenden Erfahrungen und ähnlichen Schwierigkeiten um?
- Man erhält einen breiteren Einblick und auch mehrere Sichtweisen auf ein Problem
- Andere Gruppenteilnehmer können Verständnis, Aufmunterung und emotionale Unterstützung geben

Für wen?

- Menschen, die bereits psychotherapeutische Erfahrung haben und Gruppentherapie als Ergänzung oder Weiterführung der Einzeltherapie in Anspruch nehmen wollen.
- Menschen, die erste psychotherapeutische Erfahrung in unserer Gruppentherapie machen möchten. Hier empfehlen wir als Begleitung noch Einzeltherapie in Anspruch zu nehmen.
- Menschen, die die Ressourcen und Kraft einer Gruppe nutzen wollen.

Psychotherapie in der Gruppe

Die Gruppe kann Ihnen dabei helfen, selbstbestimmter zu werden und wahrzunehmen wer Sie sind, was Sie wollen & wohin Sie wollen.

Wann?

Die ersten Termine der Therapiegruppe finden im 14-tägigen Abstand dienstags von 19.00 Uhr bis 21.15 Uhr statt.

Termine?

15.03.2016 / 29.03.2016 / 12.04.2016 /
26.04.2016 / 10.05.2016 / 24.05.2016

Weitere Gruppentermine können mit uns vereinbart werden.

Wo?

Gasthof am Riedl
Seminarraum, 2. Stock
Eisenstraße 38
5321 Koppl, Parkplatz vorhanden
www.riedlwirt.at

Gruppentherapie ist hilfreich um ...

- in der Gruppe wahrzunehmen, welchen Eindruck die Anderen von mir haben
- peinliche, scheinbar schambesetzte Themen im geschützten Rahmen mitzuteilen
- zwischenmenschliche Beziehungen und die eigene Kommunikation zu verbessern
- neue Verhaltensmuster kennen zu lernen
- Unterstützung und Feedback zu geben und zu empfangen
- das eigene Selbstvertrauen und seine Selbstachtung zu verbessern
- zu lernen wie man seine Gefühle zeigt und sich mitteilt, uvm.

Die Therapeuten



Armin Niederschick

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Integrative Gestalttherapie
Coaching, Arbeit in freier Praxis
und Personalmanagement

Tel.: 0660/ 440 54 56

mailto:armin.niederschick@posteo.at
Internet: www.armin-niederschick.at



Mag. Doris Lötsch-Süss

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Integrative Gestalttherapie
Arbeit in freier Praxis
und Einrichtungsleitung

Tel.: 0699/ 140 580 09

mailto:psychotherapie-salzburg@gmx.at
Internet: www.psychotherapie-sbg.com

Voraussetzungen?

Kostenloses Vorgespräch, regelmäßige Teilnahme.

Da dies eine Gruppe ist, setzen wir eine gewisse Grundstabilität voraus.

Es gilt die Verschwiegenheitspflicht für Alle.

Methode?

Integrative Gestalttherapie

Kosten?

€ 40,-- pro Abend - auch bei Nichtteilnahme an einem Termin ist der Teilnehmerbeitrag zu entrichten.

Insgesamt € 240,--

Anmeldung für die Therapiegruppe?

Sofern Plätze frei sind, kann nach einem Vorgespräch jederzeit quer eingestiegen werden.

Anmeldungen können telefonisch oder via Email an uns gerichtet werden.