

**ANGST IST KEIN  
GUTER RATGEBER**

## Meine Angst und ich



### **Psychotherapeutische Gruppe für Menschen mit Angststörung**

Angst gehört zu den menschlichen Gefühlen wie Freude, Glück, Ärger. Manchmal passiert es, dass Ängste sich verselbstständigen und irrational auftreten. Die häufigsten Folgen von Ängsten und Panikattacken sind Vermeidung von bestimmten Situationen, Rückzug, soziale Isolation. Betroffene Menschen leiden zumeist sehr, finden für sich selbst oft keine Auswege.



### **Gruppentherapie - Warum?**

Eine Gruppentherapie kann Sie dabei unterstützen Wege zu finden mit Ihren Ängsten umzugehen. Hierfür werden wir Strategien entwickeln, die in der Gruppe mit Gleichbetroffenen ausprobiert und reflektiert werden können.

Dieser erste Schritt mag Sie Überwindung kosten. Der Gewinn ist auf jeden Fall die Chance auf mehr Lebensqualität.



### **Voraussetzung**

Vor Gruppenbeginn findet ein unverbindliches Erstgespräch statt, bei dem wir uns kennen lernen, über Ihre Anliegen und Fragen reden und den organisatorischen Rahmen besprechen.



### **Termine**

Die Gruppe findet dienstags 14tägig von 17 bis 20 Uhr statt. Beginn ist am Di 21.09. 2021.



### **Kontakt**

**Mag. Birgit Zuckriegl**

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Praxis: Ausstellungsstraße 6, 2020 Hollabrunn

[www.praxis-zuckriegl.at](http://www.praxis-zuckriegl.at) 0664 / 974 17 04 [info@praxis-zuckriegl.at](mailto:info@praxis-zuckriegl.at)