

Für Erwachsene zwischen 20 und 35 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 nutzen

### Organisatorisches:

Zeit: jeden 2. Donnerstag, 16:00 bis 19:00 Uhr. **Aktuell 2 Plätze frei.**

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

Kosten: Vorgespräch € 100,- Die weiteren Kosten übernimmt voraussichtlich Ihre Krankenkasse oder leistet zumindest einen Zuschuss.

Start: Bitte kontaktieren Sie mich telefonisch oder unter [praxis@ohm-acht.at](mailto:praxis@ohm-acht.at), um einen Termin für Ihr Erstgespräch zu vereinbaren.