

Psychodrama Gruppenpsychotherapie für Erwachsene

Die Gruppe richtet sich an all jene, die sich in einem geschützten Rahmen mit persönlichen Themen, Herausforderungen im Alltag sowie zwischenmenschlichen Fragestellungen auseinandersetzen möchten. Im Mittelpunkt stehen die Förderung von Spontaneität, Kreativität und Rollenflexibilität sowie die Erweiterung eigener Handlungsmöglichkeiten. Belastende Situationen aus Beziehungen, Beruf, Studium oder dem persönlichen Alltag können gemeinsam erforscht und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden.

Psychodrama ermöglicht, innere Prozesse nicht nur im Gespräch zu reflektieren, sondern handelnd und szenisch zu erleben. Durch Methoden wie Rollentausch, Doppeln, Spiegeln und szenische Darstellung werden neue Sichtweisen eröffnet und individuelle Ressourcen gestärkt. Die Gruppe bietet einen sicheren Rahmen, um neue Verhaltensweisen auszuprobieren, eigene Stärken zu entdecken und den Umgang mit Herausforderungen aktiv zu gestalten.

Wann: dienstags 9:00-10:30 Uhr, wöchentliche Termine, Start: 20.10.2026

Wo: Heiliggeiststraße 14/E, 6020 Innsbruck

Gruppengröße: maximal 12 Personen

Halboffene Gruppe: Einstieg jederzeit möglich

Gruppenleitung: Julia Waldhart B.Sc.
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
juliawaldhart.com

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Lina Wernisch
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
psychotherapie-wernisch.at

Kosten: 35 € pro Einheit (90 Min); keine Kostenrückerstattung durch gesetzliche Krankenkassen möglich, da beide Gruppenleiterinnen Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision sind

Absageregung: per Mail oder SMS 24 Stunden vor Terminbeginn kostenlos. Unter 24 Stunden wird ein Ausfallhonorar in Höhe der Kosten der Gruppe (35 €) verrechnet.

Verschwiegenheit und Anonymität: Alle Teilnehmer*innen sind zur Verschwiegenheit persönlicher Inhalte anderer Teilnehmer*innen verpflichtet.

Erstgespräch: 20 € (30 min); erforderlich bei einer der beiden Leiterinnen

Anmeldung: praxis@juliawaldhart.com +43 664 1229267

praxis@psychotherapie-wernisch.at +43 670 5544142