

TLP- Gruppenpsychotherapie

Die psychotherapeutische Gruppe bietet die Möglichkeit, sich über Lebenssituationen und geplante Änderungen des Alltages auszutauschen. Dabei steht lösungs- und ressourcenorientiertes Arbeiten im Vordergrund. Durch das Feedback der Gruppenmitglieder und die therapeutische Begleitung wird die Umsetzung von Veränderungen in den individuellen Alltag unterstützt.

In einer Gruppe kommt es durch den Austausch untereinander zu einer Erfahrung der Zugehörigkeit, der Akzeptanz, gegenseitiger Unterstützung und Mitgefühl füreinander. Es werden behindernde Muster reflektiert, hilfreiche neue Strategien erlernt, geübt und die eigenen Ressourcen gefördert.

Achtsamkeitsübungen wie Body-Scans, Imaginationen und spezielle Atemtechniken sowie der Einsatz von kreativen Ausdrucksmöglichkeiten stärken den Selbstwert und fördern die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit.

Allgemeine Informationen:

- Kleingruppen mit 6 Teilnehmer:innen
- Es werden Gruppen mit 14-tägigen Treffen angeboten (Freitag Abend)
- Die Teilnahme an der Gruppe ist nach einem kostenpflichtigen Erstgespräch (Kostenzuschuss ÖGK) kostenlos.
- Die Teilnehmer:innen sind über die ÖGK versichert

Gruppenleitung:

Mag^a. Claudia Schwaizer

Kontakt:

0043 (0)676 5049443

claudia_schwaizer@yahoo.de

www.claudia-schwaizer.at