

## Psychotherapeutische Jahresgruppe

„Wenn du spielerisch und experimentierfreudig bleibst, findest du neue Inspiration und Lösungen für deine Probleme.“

*Wir wollen gemeinsam daran arbeiten, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Lösungen für Ihre speziellen Problemfelder zu entwickeln und zu erproben. Der psychotherapeutische Rahmen bietet Schutz, Wohlwollen und Unterstützung. Sie machen neue Erfahrungen. Mit Hilfe der leitenden TherapeutInnen und der TeilnehmerInnen können Sie Ihre Themen bearbeiten. Dies initiiert Veränderung und hilft dabei, neue Wege zu gehen und Handlungsspielräume zu eröffnen.*

*Arbeitsmaterial sind Alltags- und Konfliktsituationen, die die TeilnehmerInnen mitbringen. Anwendungen sind soziometrische Übungen, Achtsamkeitsübungen, Gruppenspiele, Aufstellungs- und Märchenarbeit, Tranceübungen.*

**Zielgruppe: Angesprochen sind alle Personen mit seelischer Belastung,**

- **die wiederholt und/oder seit längerer Zeit unter Depressionen, Ängsten, chronischen Schmerzen und/oder Selbstwertproblemen, Überlastung und Beziehungsschwierigkeiten/familiären Problemen leiden**
- **die Bereitschaft mitbringen, sich auf Begegnungen in der Gruppe einzulassen**
- **in diesem Rahmen an persönlichen Fragestellungen arbeiten wollen.**

**Ort: Herrenstraße 12/4, 4020 Linz**

**Termine: im 14tägigen Intervall 10 Treffen  
Donnerstags von 17.00 – 20.15 h**

**Gruppenstart ist immer am ersten Donnerstag im Oktober**

**(Herbstgruppe) und am ersten Donnerstag nach den Semester-Ferien (Frühjahrsgruppe). Eine längere Teilnahme über einen Gruppenintervall hinaus ist möglich.**

**Die Termine werden beim ersten Treffen bekannt gegeben.**

**Im Sinne eines guten gemeinsamen Arbeitens und des Gruppen-Prozesses ist eine regelmäßige Teilnahme erwünscht.**

**Gruppen-**

**größe: bis zu 10 Personen, Frauen und Männer**

**Methoden: Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel**

**Leitung: Irene Gratzner, Psychotherapeutin (Psychodrama, Soziometrie und Rollenspiel, TFP), Dipl. Sozialarbeiterin  
Sabina Klampfer, Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie, Hypnose-therapie, TFP) Dipl. Sozialarbeiterin**

**Ein Vorgespräch (Einzelsetting) ist Voraussetzung für die Teilnahme.**

**Anmeldung und Infos unter Tel. 0676/77 859 66 oder**

**email: [office@psychotherapie-gratzer.at](mailto:office@psychotherapie-gratzer.at)**