

# GRUPPENTHERAPIE (KASSENPLÄTZE)

## Gruppentherapie- das Abenteuer, sich selbst näher zu kommen

Für einige Probleme und Störungsbereiche sind therapeutische Gruppen wirksamer als Einzeltherapien. In Gruppen werden Erfahrungen möglich, die in der Einzeltherapie nicht erreicht werden können:

- die Erfahrung, mit seinem Problem nicht alleine dazustehen
- Gegenseitige Unterstützung zur Bewältigung
- direkte Übungsmöglichkeiten
- Gruppenzusammenhalt
- gegenseitiges Vertrauen
- mehrere hilfreiche Außenansichten
- und viele weitere...

In der Begegnung mit anderen, sich selbst und den eigenen Ängsten und Wünschen wieder ein Stück näher zu kommen, kann ein echtes Abenteuer sein. Gemeinsam wollen wir Orientierung und Antworten finden und Vertrauen für die nächste Wegstecke fassen.

Am Anfang mag vielleicht noch manches schwierig erscheinen, vor allem der Gedanke, im Kreis von mehreren Menschen über die eigenen Probleme zu sprechen. Man kann darin weniger eine Therapie in der Gruppe, als vielmehr eine Therapie durch die Gruppe verstehen, denn die Gruppe als solche hat eine Reihe von "Wirkungen", die die über die Möglichkeiten einer Einzeltherapie hinausgehen. Es kann sogar einfacher sein, sich in der Gruppe auf seine Gefühle einzulassen. Die Mitglieder sind sich bald nicht mehr fremd, sondern vertraut und vertrauen einander.

Der Gruppenleiter hat dabei die Funktion zu helfen, die Prozesse besser zu verstehen, sodass jeder seinen Nutzen daraus ziehen kann. Das Ziel dabei ist, miteinander und voneinander lernen.

Gruppen können auch parallel zu einer Einzeltherapie in Anspruch genommen werden.

Gruppentherapietermine auf Anfrage

### **Sandra WEBER**

Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Coach & Supervision (ÖVS))

Dr. Helmut Czinkgasse 4/1/25

A-2230 Gänserndorf

E-Mail: [office@psychotherapie-weber.at](mailto:office@psychotherapie-weber.at)

Webseite: [www.psychotherapie-weber.at](http://www.psychotherapie-weber.at)