

## **Infotreff Therapiegruppe:**

**Montag 22.1. von 18 –19 Uhr, Achtsamkeitspraxis, Gartenstrasse 49, Reutlingen**  
Für Rückfragen, Infos und Anmeldung wählt 0172 2186 352.

## **Therapiegruppe: „Heilung – Wachstum –Lebensfreude“**

Gerade in Zeiten, in denen das individualisierte Selbstverständnis so stark im Vordergrund steht, ist die therapeutische Arbeit in Gruppen eine besonders effektive und intensive Unterstützung in seelischen und emotionalen Krisen. Es geht darum, uns gegenseitig in emotionalen Prozessen, Schwierigkeiten und Krisen zu unterstützen. Als Therapeutin unterstütze ich die individuellen Prozesse, durch Einzelarbeiten, wobei die Gruppe auch gezielt miteinbezogen wird. Neben therapeutischen Interventionen moderiere ich die Gruppe, da wo es nötig ist und biete Selbsterfahrungsübungen an.

In der Gruppe erleben wir Verbindung zu anderen Menschen und echten verständnisvollen Kontakt. Genau das – nämlich ganz entspannt und authentisch in Kontakt zu gehen – ist für uns manchmal enorm schwierig. Vielleicht haben wir nicht gelernt, uns selbst wahrzunehmen und unsere Gefühle und Bedürfnisse angemessen auszudrücken oder wir versuchen wir uns zu schützen indem wir uns verschliessen. Begegnungen in einem geschützten Raum machen hier ganz neue Erfahrungen möglich. Egal ob wir in einer tiefen Lebenskrise sind, Depressionen, Ängste und psychosomatische Beschwerden haben oder eine Krankheit uns bedroht, in der Gruppe darf alles da sein. Wir kämpfen häufig mit ganz ähnlichen Problemen und endlich sind wir nicht mehr alleingelassen damit.

Ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander ist selbstverständlich. Jeder Teilnehmer, der von sich erzählt, zeigt Mut. Was in der Gruppe besprochen wird dringt nicht nach aussen und wird diskret behandelt. Ob wir etwas beitragen und wie weit wir uns öffnen möchten bestimmen wir selbst. Nach einer Eingangsrunde kann einfach derjenige beginnen über seine aktuelle Erfahrung zu sprechen, der ein Anliegen hat. Es gibt kein Muss! Die Therapeutin arbeitet mit demjenigen und auch die anderen Teilnehmer werden miteinbezogen. Ob wir selber arbeiten oder nicht, in jedem Fall profitieren alle, weil das empathische Miterleben auch bei uns selbst einen Prozess in Gang setzt. Natürlich erfahren wir in einer Gruppe auch viel über unsere Beziehungsmuster, wie wir auf andere wirken und bekommen ehrliche Rückmeldungen. Wir erfahren viel über uns selbst und das macht uns stark und motiviert uns, zur nächsten Sitzung wiederzukommen.

Es geht darum

- entspannt und authentisch zu werden, vor allem auch in Beziehungen.
- sich zu entwickeln, statt zu stagnieren.
- sich besser zu spüren und etwas über sich zu erfahren, statt in erschöpfende Grübeleien zu gehn.
- limitierende Verhaltensmuster zu erkennen und abzulegen.
- Vertrauen zu entwickeln, statt Ängsten Raum zu geben.

### **Kurzum: Es geht um Lebensfreude!**

Eine Therapiegruppe umfasst 8 Sitzungen, 14-tägig, von 19-21 Uhr.

Teilnehmerzahl: 6-8 Personen

Kosten für 8 Sitzungen: 200 Euro

Bis jetzt ist der Wochentag noch offen. Bitte teilt mir mit, welche Wochentage ihr bevorzugen würdet.

In dem Zyklus von 8 Sitzungen bleibt die Gruppe konstant zusammen. Danach beginnt ein neuer Zyklus. Wer weiterhin Interesse hat, kann weiterhin teilnehmen. Freiwerdende Plätze werden neuen Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Die Gruppe bleibt dann wiederum für 8 Sitzungen konstant zusammen.

Leitung: Ulrike Promies