

PSYCHOTHERAPIE

Gruppentherapie-Angebot



Unsere persönliche Arbeitsweise ist eng mit dem Menschenbild der Gestalttherapie verbunden. Der Begriff „Gestalt“ steht für die Tendenz des menschlichen Organismus, sich selbst und seine Umwelt ganzheitlich wahrzunehmen.

Das bedeutet: Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen und innere Impulse sind als sinnvoller Ausdruck eines gesunden Ganzen zu verstehen. Im Umgang mit Anderen spalten wir uns oft innerlich auf, unterdrücken eigene unangenehme oder (von anderen) unerwünschte Anteile unserer Persönlichkeit. Wir fühlen uns dadurch unzufrieden und können den Zugang zur eigenen Lebensenergie verlieren. Dann haben wir keine Bewusstheit mehr dafür, was wir eigentlich im „Hier und Jetzt“ wollen und brauchen.

Als Psychotherapeuten fördern wir auf der Grundlage eines persönlichen Kontaktes diese zunehmende **Bewusstheit** über sich selbst. Dies ermöglicht Ihnen, allmählich mehr den eigenen Bedürfnissen und Kräften zu vertrauen. Konkret bedeutet das für eine therapeutische Sitzung: Unsere Aufmerksamkeit gilt nicht nur dem, **was** jemand von seinen Problemen und Wünschen mitteilt, sondern **wie** dies geschieht.

Wir achten sehr darauf, was z.B. durch die Körperhaltung, Atmung und Stimme zum Ausdruck kommt und welche Resonanz dadurch beim Gegenüber entsteht. Wir ermuntern unsere Klient:innen, aktiv ihren eigenen Impulsen nachzugehen und manchmal auch mittels ungewohnter „Experimente“ die eigene Phantasie und Kreativität für sich zu nutzen. Wir können Klient:innen am besten unterstützen, indem wir versuchen, alle persönlichen Anteile gleichermaßen zu berücksichtigen und in ihrem Sinn zu würdigen. Im Vordergrund steht dabei unser systematisches Engagement für den **Prozess der individuellen Veränderung** und nicht das Festlegen auf inhaltlich vorgegebene Entwicklungsziele. Über die individuellen Therapieziele hinaus geht es also um mehr Selbstverantwortung für das eigene Handeln und die Fähigkeit, sein Leben so zu gestalten, daß man/frau wieder Freude daran hat.

Unsere langjährige, gemeinsame Erfahrung stimmt mit der grundlegenden Erkenntnis wissenschaftlicher Untersuchungen überein, daß nämlich erfolgreiche Psychotherapie als professionelle Unterstützung im wesentlichen von der **Qualität der therapeutischen Beziehung** geprägt wird.

Neben den vielfältigen methodischen Standards der Klinischen Psychologie, die je nach Art, Schwere und Dauer des Problems ihre Anwendung finden, erachten wir deshalb unsere therapeutische Grundhaltung als entscheidendes Element psychologischer Arbeit. Sie können mit uns ein klärendes Erstgespräch vereinbaren, in dem Sie Ihr Anliegen schildern und wir Ihnen Fragen hinsichtlich therapeutischer Möglichkeiten sowie des notwendigen Zeit- und Kostenaufwandes beantworten.

Bei Interesse für die Workshop-Angebote bzw. die Therapiegruppen melden Sie sich bitte frühzeitig an, da wir die Reihenfolge der eingegangenen, schriftlichen Anmeldungen berücksichtigen. Sie können hierzu unser Praxisprogramm, Anmeldebedingungen und Anmeldeformulare im Internet ausdrucken oder bei uns anfordern.

Fortlaufende Therapiegruppe

Wer sich für sein persönliches Wachstum, das Bewältigen von akuten Krisen oder psychischen Störungen den geschützten Rahmen einer festen Gruppe wünscht, hat dazu in der pba, nach einem klärenden Vorgespräch mit uns, Gelegenheit. Körperliche Erkrankungen und massive Beeinträchtigungen im Denken wie im Gefühlsleben wirken oftmals als unausweichliche Anstöße, sich mit Fragen nach unerfüllten Bedürfnissen und nicht abgeschlossenen, schmerzlichen Lebenserfahrungen zu beschäftigen.

Das therapeutische Arbeiten bietet einen **vertraulichen** und zugleich **herausfordernden Rahmen** und schenkt neben dem emotionalen und kognitiven Erleben auch dem Körperbewußtsein besondere Beachtung; insbesondere hier ist in der Regel eine **Verlangsamung der Wahrnehmungsprozesse** als Grundlage von dauerhaften Veränderungen hilfreich.

Ein offen oder subtil angewandtes „erzieherisches“ Vorgehen von seiten der Therapeuten oder Gruppenteilnehmer:innen ist dem erfahrungsgemäß eher hinderlich. D.h. wir halten wenig von expertenhaften Ratschlägen, die vermeintlich kurzfristigen Erfolg versprechen, und viel von dem beharrlichen, geduldigen Dialog, der eigene, noch brachliegende Fähigkeiten freisetzt.

Das ganzheitliche Begreifen der eigenen, aktuellen Lebenssituation, das Entdecken der persönlichen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten wird durch direkten Austausch und offene Rückmeldung unter den Gruppenteilnehmer:innen gefördert.

Die Gruppe bietet also die Chance, sich selbst in einem klaren Licht zu sehen, auf Andere direkt und authentisch zu wirken. Über die persönlichen Probleme und einschränkenden Selbstbilder hinaus soll das **liebevolle, auch humorvolle Klima der Gruppe** einen systematischen Wachstumsprozess beim Einzelnen unterstützen. Dieser Prozess ist nicht selten schmerzhaft, aber oftmals wie ein Abenteuer: unerwartet aufregend und zutiefst bewegend.

Die Therapiegruppe beinhaltet **drei extern stattfindende**, verlängerte Intensiv-Wochenenden. Außerhalb von Augsburg, im erholsamen Seminarhotel in Kißlegg im Allgäu startet die Gruppe, um sich frei vom Alltag in Ruhe kennenzulernen, den eigenen Ausgangspunkt offen zu machen und persönliche Therapieziele festzulegen. Es besteht für alle Teilnehmer:innen die Möglichkeit, eingehend und kontinuierlich an den jeweiligen Themen zu arbeiten. Am letzten Workshop-Tag können dann individuelle Veränderungsprozesse in einer sehr vertrauensvollen Atmosphäre eingeschätzt und das Erreichte auch gewürdigt werden.

Leitung: Dipl. Psych. Peter Fleischer

Nächstmöglicher Einstiegstermin:

Therapiegruppe A-1-2024: 9. Mai 2024 bis 14. Juli 2024

Erster Workshop: **9.-12. Mai 2024**, Seminarhotel „Sonnenstrahl“, Kißlegg
Donnerstag, 17 h – Sonntag, ca. 14 h
(sowie 2 weitere WE-Seminare im Juni und Juli 24)

Kosten: 890.- € entspricht mind. **68 Seminarstunden** in der Gruppe, à 13,09 €
(Nebenkosten: DZ/EZ-Übernachtung & reichhaltige Vollpension im jeweiligen Seminarhaus, ca. 88 – 110 € pro Tag, zzgl. evtl. Mietanteil für Gruppenraum & Warmwasserpool-Energiekosten)