

# Wann und wo?

## Zeit:

**Dienstags 17:30-19:00 Uhr**

Die Gruppe wird halboffen geführt. Nach einem Erstgespräch bei den Therapeutinnen ist ein Einstieg in die Gruppe möglich.

Voraussetzung ist die Bereitschaft für eine durchgängige Teilnahme.

Es gibt noch weitere Gruppenangebote zu anderen Uhrzeiten.

## Ort:

Praxis von Anna Aschauer  
[www.AnnaAschauer.com](http://www.AnnaAschauer.com) (Anfahrtsbeschreibung)

Helene-Thimig-Weg 5/76  
1230 Wien

Erreichbarkeit: U6, Bus Alterlaa



# Leitung



## Anna Aschauer

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
Dynamische Gruppenpsychotherapie



## Gerda Baier, M.A.

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
Dynamische Gruppenpsychotherapie



## Die Gruppe, die anderen und ich

„Wer einsieht, dass er seine Wirklichkeit selbst konstruiert, der ist wirklich frei. Er weiß, dass er seine Wirklichkeit jederzeit ändern kann.“  
(Paul Watzlawick)

# Für Wen?

Die Gruppe ist ein Angebot für all jene die

- den Eindruck haben immer wieder gleiche Handlungsweisen zu wiederholen und dies ändern wollen
- das Gefühl haben mit ihrer aktuellen Lebenssituation überfordert zu sein
- sich selbst besser kennen lernen wollen
- ihre sozialen Fähigkeiten verbessern wollen

## Gruppengröße:

5-7 Teilnehmer\*innen



# Warum Gruppe?

Viele Handlungsmuster zeigen sich im „Hier und Jetzt“ der Gruppe. Durch gemeinsames Reflektieren kann erarbeitet werden:

- Wie wirke ich auf andere?
- Wie möchte ich wirken?
- Welche Lösungswege haben andere Gruppenteilnehmer\*innen gefunden, die auch ich ausprobieren könnte, um mein Problem zu lösen?

Gruppen bieten:

- Entlastung, da die Erfahrung gemacht werden kann: „Ich bin nicht allein mit meinen Problemen“
- Unterstützung durch die Therapeutinnen und andere Gruppenmitglieder
- Die Möglichkeit den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und neue Verhaltensmuster in einem geschützten Raum auszuprobieren.

# Anmeldung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Erstgespräch mit:

**Anna Aschauer**

www.AnnaAschauer.com  
kontakt@annaaschauer.com  
+43 676 915 75 55

**Gerda Baier**

gerda.baier@gmail.com  
+43 681 811 37 679

## Kosten:

Erstgespräch à ca. 30 Minuten kostenlos  
€ 30 pro Gruppentermin à 90 Minuten

