

## **Die Gruppe findet statt...**

jeden Donnerstag  
von 17:30 bis 19:00

Anton Lendlergasse 11  
2231 Strasshof

30,- Euro pro Abend  
(ca. 7,- Euro Rückerstattung durch  
die Krankenkasse möglich)

Anrechenbar für Propädeutikum und alle  
Aufnahmeverfahren des IPS (2 Einheiten á  
45 min pro Abend)

Einstieg nach Anmeldung jederzeit  
möglich!

## **Rufen sie mich einfach an!**

Angela Bartl  
Personzentrierte Psychotherapeutin

0664 / 351 34 51  
02287 / 212 38

angela.bartl.psy@gmx.at  
www.psyWEB.at/bartl

## **Was alles möglich ist...**

Sie nehmen viel für den Alltag mit.

Sie bekommen Hilfe von mehreren  
Seiten.

Sie helfen und fördern dabei ihre  
Selbstachtung.

Sie stützen sich gegenseitig.

Sie erfahren Verständnis durch  
andere.

Sie entlastet, dass andere ähnliche  
Probleme haben.

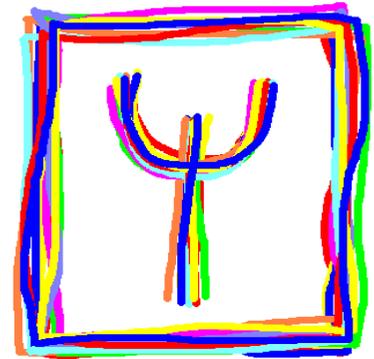
Sie unterstützen sich gegenseitig  
ihre Probleme selbständig zu lösen.

Nehmen sie ein kostenloses  
Gespräch zur Abklärung in  
Anspruch!

Angela Bartl - 0664 / 351 34 51

**Melden sie sich einfach an!**

**Miteinander  
zu sich selbst finden!**



**Psychotherapie**

in der

**Gruppe**

## **Sie sind in der Gruppe herzlich willkommen, wenn sie...**

gerade eine schwere Zeit durchleben

unter belastenden Umständen leiden

eine einschneidende Erfahrung gemacht haben, die ihr Leben beeinflusst

sich schuldig fühlen,  
sich überfordert fühlen,  
sich angespannt fühlen...

sich nicht mehr freuen können

verletzt sind,  
traurig sind,...

Vorgänge zwischen Menschen besser verstehen wollen

an Schlaflosigkeit leiden,  
an Erschöpfung leiden,...

Ängste haben

einen sichereren Platz brauchen,  
um wieder zu sich zu finden

ihr Leben bereichern wollen

Psychotherapie in der Gruppe bietet ihnen die Chance mitzuteilen was sie beschäftigt und wie es ihnen damit geht.

Dabei unterstütze ich jede/n Einzelne/n und die gesamte Gruppe, damit sie sich mit eigenen Erfahrungen, Einstellungen und Gefühlen auseinandersetzen können.

Gemeinsam kann es erträglicher werden. Sie können massiven Rückhalt und große Unterstützung erfahren. Zusammen können nützliche Strategien erarbeitet und vielfältige Lösungen gefunden werden.

Diese Gruppe ist auch besonders zur Prävention und als Lernort für soziale Beziehungen geeignet. Probehandeln ist möglich.

Die Erfahrung, dass andere ähnliche Probleme haben, kann einfach entlasten. Schon mitlernen mit anderen, ja selbst zusehen allein wirkt therapeutisch.

Die Gruppe ist kostengünstiger als Einzeltherapie. Der Transfer in den Alltag fällt leichter.

## **Was Psychotherapie in der Gruppe kann...**

Sie lernen voneinander.

Sie lernen mit anderen mit.

Sie erfahren ein Klima von Achtsamkeit, Echtheit und Einfühlungsvermögen.

Sie setzen sich mit anderen auseinander.

Sie lernen Probleme in Beziehungen zu besprechen.

Sie riskieren gemeinsam.

Sie überwinden Einsamkeit „im Hier und Jetzt“.

Sie sind bei Konfrontationen durch andere gestärkt.

Sie helfen sich gegenseitig zu öffnen.

Sie überprüfen sich Selbst an anderen.

Sie finden verschiedene Beziehungen gleichzeitig.

Sie sehen viele Wertesysteme und bereichern ihr eigenes.