

Psychotherapiegruppe: Über sich hinauswachsen können!

«Wenn Sie stolz auf sich sein wollen, dann tun Sie Dinge,
auf die Sie stolz sein können» (Yalom, I.D. 2003)

In unserer Langzeittherapiegruppe geht es um positive Erfahrungen in Bezug auf das Beziehungserleben. Gemeinsam lernen wir unangepasste zwischenmenschliche Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Dadurch können wir nicht nur aktuelle Krisen bewältigen, sondern uns vor weiteren Blockaden wie z. B. Ängsten und depressiven Einbrüchen schützen. Dabei helfen uns Achtsamkeits- und Selbstregulationsübungen. Wir nehmen eine achtsame Haltung uns und anderen Menschen gegenüber ein indem wir bewusst wahrnehmen, beschreiben und teilnehmen - ohne zu werten. Damit schaffen wir eine positiv-unterstützende Atmosphäre der Sicherheit, Offenheit, Positivität und Anerkennung um Resilienz aufzubauen und Inspiration zu finden.

Falls Sie sich von dem Konzept angesprochen fühlen, würde wir uns freuen Sie in der Gruppe begrüßen und Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.



Bild: Daniel Scherl

Ablauf

- Orientierung und Vorbereitung durch kurze Befindlichkeitsrunde und Warmup-Übung
- Alle Teilnehmenden formulieren ihre persönlichen Anliegen für diese Sitzung
- Bearbeitung dieser Anliegen nach vereinbarter Reihenfolge, inkl. Übungen
- Besprechung der Sitzung, kurze Befindlichkeitsrunde, Übung (optional), Abschluss

Termine

Wöchentlich, jeweils am Mittwoch von 14.00 - 15.30 Uhr

Durchführungsort

APP Schwyz, Etzelstrasse 27, 8808 Pfäffikon SZ

Leitung

- Frau Andrea Ebnöther, MSc, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin und Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- Herr Marius Münch, Pract. med., Oberarzt

Kosten

Übernahme durch Krankenkasse bei Diagnose einer psychischen Erkrankung

Teilnahmebedingungen

- Die Teilnehmenden verpflichten sich, über vertrauliche Informationen in der Gruppe Stillschweigen zu bewahren
- Eine laufende Einzeltherapie

Teilnehmerzahl

4 bis 8 Personen

Anmeldung

Falls Sie weitere Informationen benötigen oder sich anmelden möchten, wenden Sie sich bitte an die Leitungspersonen oder an das Sekretariat in Pfäffikon:

Telefon: 041 747 69 00

E-Mail: app.pfaeffikon@triaplus.ch

Vor dem Start in der Psychotherapiegruppe findet ein Vorgespräch mit Andrea Ebnöther oder Marius Münch statt.