

Psychotherapie in der Gruppe für Frauen



"Die allermutigste Handlung ist immer noch selbst zu denken.
Laut."

Coco Chanel



Mag.a Dr.in Katrin Hofer

Psychotherapeutin (Psychoanalyse)
Bindungsanalytikerin nach Hidas und Raffai

www.psychotherapie-hofer.at

Wie wirkt Gruppenpsychotherapie?

- Durch die Erfahrungen in der Gruppe erleben Sie sich auch in der Welt außerhalb der Gruppe gestärkter und positiver.
- Sie entwickeln Fähigkeiten, um zukünftig schwierige Situationen in Ihrem Alltag besser meistern zu können.
- Der Austausch in der Gruppe kann bestärkend erlebt werden und ein Gefühl des Angenommenseins entstehen lassen.
- Sie bekommen ein tiefes Gespür für Ihre eigene Handlungsfähigkeit und lernen, in Ihre Kraft zu kommen.

Warum Gruppenpsychotherapie?

Bei Psychotherapie denken wir oft an Einzeltherapie. Dabei sind wir Menschen soziale Wesen.

Psychotherapie in der Gruppe ermöglicht neben spürbarer Entlastung auch, frühere unangenehme Erfahrungen im sozialen Kontext – z. B. in unserer Familie, im Freundeskreis, im Laufe der Schulzeit oder im Berufsleben – loszulassen. Und positive sowie neue Erfahrungen in Gruppen zu machen. Dadurch können Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre innere Klarheit stärken.

Psychotherapie in der Gruppe für Frauen

- Haben Sie auch das Gefühl, mit Ihrer Wut, Ihren Sorgen, Ihrer Trauer oder Ihren Probleme oft alleine dazustehen?
- Wächst Ihnen auch gelegentlich alles über den Kopf?
- Haben Sie sich das Mama-, Frau- & Partnerinsein manchmal auch anders vorgestellt?
- Fühlen Sie sich mit Ihren Gedanken manchmal richtig einsam?
- Wünschten Sie sich auch einen Ort, an dem Sie wirklich frei über all das und mehr sprechen könnten?



In der Gruppenpsychotherapie für Frauen treffen sich Frauen, um zu erleben, dass sie mit ihren Fragen, Ängsten, Unsicherheiten und Anliegen keineswegs alleine sind. In einem psychotherapeutisch begleiteten Rahmen geht es unter anderem darum, einen völlig sicheren Ort für die intimsten Gedanken zu erleben.

„Ich dachte nicht, dass ich mich so verstanden fühlen würde und wie positiv sich dieses Angenommenwerden auf meinen Alltag auswirkt. Wenn ich jetzt schwierige Situationen erlebe, weiß ich, ich kann davon in der Gruppe erzählen und es wird gut aufgenommen. Das verleiht mir in der Sekunde mehr Selbstvertrauen.“



Wurde Ihr Interesse geweckt?

Dann vereinbaren Sie ein kostenloses
Kennenlerngespräch.
Ich freue mich auf Sie!

Wann findet die Gruppe statt?

Montags von 17h - 18:30h

Kosten:

€ 40/Sitzung mit der Möglichkeit eines
Kostenzuschusses durch die Krankenkasse

+43 676 59 46 144

Schulstraße 9, 3300 Amstetten

praxis@psychotherapie-hofer.at

www.psychotherapie-hofer.at