

Über Gruppentherapie

Gruppentherapie bedeutet Vielfalt und Lernfeld. Die exklusive Gesprächssituation in der Einzeltherapie ist zugunsten des breiteren Beziehungsgefüges der Gruppe aufgehoben. Ein Mehr an Eindrücken und Erfahrungen kann mitgenommen werden.

Sie ist dem Alltag näher und trotzdem familiär. Das Zusammensein bringt immer wieder Unvorhersehbares und Neues, das Umfeld bleibt dennoch vertraut.

Sie bedeutet Schutz und Erprobung zugleich. Konflikte mit anderen können riskiert und die Beziehungen unter den Gruppenmitgliedern ohne Beschönigung beleuchtet werden. Kritik wird in begleitetem Rahmen erörtert, die persönliche Abgrenzung wird beständig geübt.

Und sie bedeutet insbesondere individuelle Stärkung. Das Wohlwollen der Gruppenmitglieder verhilft zu mehr Zuversicht und Kraft - und zwar im Allgemeinen, wie auch im speziellen Hinblick auf eigene wahrgenommene Defizite.

Methoden

Gestalttherapie (Experimente im Raum und mit anderen GruppenteilnehmerInnen, kreative Medien, gestalttherapeutische Körperarbeit); weiters Elemente aus der Initiatischen Therapie nach Graf Dürkheim und der kontemplativen Psychotherapie.

Besonderes Augenmerk gilt in jedem Fall dem ganz aktuellen Erleben jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers. Die Aufmerksamkeit auf das WIE und das WAS der körperlichen und seelischen Vorgänge soll gestärkt werden. Dabei bietet das Erleben innerhalb des Gruppenprozesses viele Ansatzpunkte. Aber auch konkrete Problemlagen aus dem Alltag können eingebracht werden

Zielgruppe

- Menschen, die bereits Psychotherapie in Anspruch nehmen oder eine solche abgeschlossen haben. Die Gruppentherapie ist als Ergänzung oder Weiterführung der Einzeltherapie gedacht und als solche besonders effizient.

- Menschen, die eine gruppentherapeutische Erfahrung aus beruflichen Gründen suchen. Etwa für das psychotherapeutische Propädeutikum, zur Reflexion der Tätigkeit in einem helfenden Berufen, bei Mobbing Problemen, zur Burn Out Prophylaxe, etc..

Die Probleme, mit denen Menschen am häufigsten in die psychotherapeutische Jahresgruppe kommen, sind Ängste, Depressionen, psychosomatische Beschwerden, chronische Krankheiten oder Schmerzen, Beziehungsprobleme etc. Es gibt keine diagnostischen Einschränkungen.

Zu meiner Person



Mag. Michael Stockert,
Psychologe, Psychotherapeut
Praxen in Wien und Korneuburg

Ich bin bestrebt, die Begegnungen mit meinen Klientinnen und Klienten lebendig zu gestalten. Und dass diese Lebendigkeit ansteckend ist, das ist meine tiefe Überzeugung.

Ich halte es sehr gerne mit Humor, Provokation, Nüchternheit und Ironie. Ohne dass ich dabei aber jemals die Ernsthaftigkeit gegenüber der Situation oder der jeweiligen Person verliere.

Schweigen kann ich gut aushalten, und ich bringe immer wieder auch gerne Erfahrungen und Vergleiche aus meinem eigenen Leben ein.

Mir geht es um die Schaffung eines Raumes, in dem die Ihnen innewohnende Lebendigkeit und Weisheit wieder erwachen kann.

Organisatorisches

Die Gruppensitzungen finden in Wien und Korneuburg wöchentlich statt und dauern jeweils 90 Minuten. Zur Intensivierung des Gruppenprozesses findet – je nach Konsens in der Gruppe - mindestens 1x und maximal 2x pro Schuljahr ein Gruppenwochenende von Freitagabend bis Sonntagmittag statt. Die Teilnahme an den Gruppenwochenenden ist obligatorisch.

Anmeldung/Einstieg

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Voraussetzungen sind ein Vorgespräch mit mir, und die Bereitschaft, sich auf einen Gruppenprozess einzulassen. Weitere Bedingungen sind unbedingte Verschwiegenheit nach außen, und eine Mindestteilnahmedauer von drei Monaten.

E-Mail: Psychotherapie@MichaelStockert.at

Telefon: 0699 107 193 93

Mehr unter: www.MichaelStockert.at

Grafikdesign: Sebastian Ulbel | grafik.dbits.at

Mag. Michael Stockert

**Psychotherapeutische
Jahresgruppe**