

## Den BEWEG-gründen auf der Spur

Belastungen und Druck im Außen und im Innen bringen uns in Überforderung und Hilflosigkeit. Wenn unsere Stressbewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen können psychische Erkrankungen wie zB. Ängste, Phobien, Depressionen, Zwänge u.v.m. die Folge sein. Bekannt ist den meisten das „Burnout“, hinter dem sich mehr verbirgt als ein Ausgebrannt Sein. Aber auch Trauer und Wut, ungelebte Träume, Lebensereignisse und Schicksalsschläge können sich vielschichtig in Störungen ausdrücken.

Ziel der Gruppenpsychotherapie ist es, wieder **besser in Kontakt mit sich und mit anderen zu kommen, inne zu halten, Vertrauen zu finden, gestärkt weiter zu gehen**. Auf dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte werden unbewusste Inhalte anhand von Handlungsimpulsen, Erlebnissen und körperlichem Ausdruck zugänglich gemacht, verstanden und eingeordnet.

Die tiefenpsychologische Gruppe ist ein Übungsfeld, offen für alle Themen und Störungsbilder und bietet einen **geschützten Therapieprozess**. Die Teilnahme setzt voraus, sich **aktiv am Gruppenprozess zu beteiligen und sich einzulassen**. In gegenseitiger **Wertschätzung und achtsamem Umgang** werden **neue Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten** zu Themen wie „Selbstakzeptanz“, „Selbstfürsorge“, „Grenzen setzen“, „Beziehungen gestalten“, „Achtsamkeit lernen“ entwickelt und erprobt. **Beziehungsmuster** werden zugänglich und durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe bewusst gemacht. Sie lernen **Entspannungsmethoden** und die psychotherapeutische Arbeit mit **Körperreisen, Geschichten und Träumen** kennen.

### Wichtige Informationen:

- Die Teilnahme an der Gruppe ist für ÖGK-Versicherte **kostenlos**.
- Voraussetzung für die Aufnahme ist ein **kostenpflichtiges Erstgespräch** (mit Kostenzuschuss der ÖGK)
- Die Gruppengröße ist beschränkt mit max. 8-10 Teilnehmer\*innen. Ein Zustieg ist je nach freien Plätzen möglich.
- Das Angebot richtet sich in besonderer Weise an Personen, die gruppentherapeutische Erfahrung mitbringen und schätzen oder schon länger auf einen Therapieplatz warten.

**Ort:** Praxis für Psychotherapie, **Glasmalereistraße 1/EG, 6020 Innsbruck**

**Zeit:** Nachmittagsgruppe: dienstags 15:00 Uhr 14-tägig mit Beginn am **DI 17.01.2023**  
Frühe Abendgruppe: dienstags 17:00 Uhr 14-tägig mit Beginn am **DI 21.02.2023**

### **Gruppenleitung, Kontakt und Anmeldung für Terminvereinbarung:**

MMag.<sup>a</sup> Viktoria Agnes Huber, Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie),  
Klinische und Gesundheitspsychologin, Sozialpädagogin, Traumatherapeutin.

**Tel.: 0699/1010 8008; [viktoria.huber@yahoo.com](mailto:viktoria.huber@yahoo.com)**