

„Wege aus dem Burnout“- Gruppentherapie am Abend

Innsbruck - Mitte

„**Burnout**“: Ausgebrannt-Sein, Erschöpft-Sein, nach einem langen, stressigen Tag. Wer kennt das Gefühl nicht? „Burnout“ wurde erstmals 1974 in den Sozialberufen beobachtet und diagnostiziert. Seitdem hat es sich zur psychischen Erkrankung unserer Zeit entwickelt. Die Corona-Pandemie, der Ukraine-Krieg, die Energiekrise, die allgemeine Teuerung haben spürbar eine kollektive Erschöpfung ausgelöst. Wie können wir diesem Erschöpft-Sein besser begegnen? Wir können wir in uns Quellen der inneren Kraft aktivieren, um besser durch den Alltag zu kommen?

Ziel der Gruppenpsychotherapie ist es, einen Rahmen zur Verfügung zu stellen in dem es möglich wird, **besser in Kontakt zu kommen, mit sich und mit anderen**. Dafür dürfen wir lernen wieder die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu spüren. Gerade wenn es im Außen allzu hektisch wird. Was brauche ich? Wie kann ich gut für mich sorgen? Was braucht mein Gegenüber?

Die Gruppe ist ein Übungsfeld, **offen für alle Themen und Störungsbilder**. Im Mittelpunkt steht ein achtsamer und lebendiger Austausch über persönliche Anliegen. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, sich und ihre Themen **aktiv in den Gruppenprozess einzubringen**. Voraussetzung ist die Bereitschaft sich auf die Gruppe einzulassen und verbindlich teilnehmen zu können. Es wird die Möglichkeit zur therapeutischen Arbeit mit Träumen geben. Ebenso das Angebot zur Meditation und zu Entspannungstechniken aus dem Bereich des (Yin-)Yoga.

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 auf 8-10 TeilnehmerInnen beschränkt.
- Das Angebot richtet sich besonders an Personen, die gruppentherapeutische Erfahrung mitbringen und schätzen oder schon länger auf einen Therapieplatz warten.

Ort: Institut für psychische Beratung und Gruppenarbeit (Praxis Dr. Manfred Dieser), Fallmerayerstraße 14, 6020 Innsbruck

Zeit: ab Donnerstag, 27. April, 17:00 Uhr – 18:30 Uhr (15 Termine)

Gruppenleitung:

Anna-Martina Kienzle M.A. (Magister Artium), (Psycho)Analytikerin nach C.G. Jung, Psychotherapeutin und Yogalehrerin. **Tel.: 0664/865 2936; Anna-Martina.Kienzle@web.de**

Walter Krug Mag., Psychotherapeut- Integrative Gestalttherapie, Klinischer- und Gesundheitspsychologe. **Tel.: 0650/400 4422; walter.krug@gmx.at**