

## **„Ich kann nicht mehr! Mir ist alles zu viel!“**

### **Psychotherapiegruppe für Menschen, die sich überfordert und erschöpft fühlen**

Sie sind in unserer Gesprächsgruppe willkommen, wenn Sie von Ihrer aktuellen Lebenssituation (Beruf, Familie,...) sehr belastet sind oder mit schlimmen Ereignissen und Veränderungen konfrontiert waren.

Vielleicht haben Sie schon länger das Gefühl, dass es so nicht weitergehen kann und Symptome wie Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, Erschöpfungszustände oder psychosomatische Beschwerden machen Ihnen Sorgen.

Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit in einem geschützten und wertschätzenden Klima ehrlich auf sich und die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu schauen. Der Austausch mit anderen kann Entlastung und Halt geben und neue Sichtweisen und Wege aufzeigen. In einem achtsamen Umgang miteinander können alternative Handlungsweisen (z.B.: „Nein“- sagen) ausprobiert werden.

**Leitung:** Gerda Mühlegger (Personzentrierte Psychotherapeutin),  
Adelheid Wolf (Psychosoziale Beraterin)

**Ort:** Psychosoziales Zentrum, Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

**Zeit:** jeweils Mittwoch von 10.00 bis 11.30, wöchentlich  
3.10.2018 bis 19.12.2018

**Teilnehmer:** 8 Personen, geschlossene Gruppe

Der kostenfreien Teilnahme an der Gruppe geht ein telefonisches Aufnahmegespräch voraus. Bei Interesse bitte im Psychosozialen Zentrum unter der Telefonnummer 0732 /719719 anmelden und einen Rückruf durch Frau Adelheid Wolf oder Frau Gerda Mühlegger vereinbaren.

Beim ersten Termin werden wir über das Thema Stress und Überforderung sowie die psychischen und körperlichen Auswirkungen informieren. Bei dieser Gelegenheit können Sie uns und andere GruppenteilnehmerInnen kennen lernen.