

## Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr

*„Oft sind es erst die Ruinen, die den Blick freigeben auf den Himmel.“*

*(Viktor Frankl)*

### Therapeutische Gruppe „Trotzdem JA zum Leben“

---

„Warum gerade ich?“ fragen wir häufig, wenn Trauer, Leid, Krankheit oder andere Schicksalsschläge über uns hereinbrechen, wenn uns Resignation, Orientierungslosigkeit und Zukunftsangst die Hoffnung nehmen und das Leben sinnlos erscheint.

„Was kann ich tun?“ ist eine Frage, die mich gerade aus dieser schwierigen Situation herausführen kann.

Wenn es mir gelingt eine Krise als Chance zu betrachten, die meine besonderen Fähigkeiten zum Vorschein bringt, wenn ich entdecke, wie ich gerade an Herausforderungen wachsen und stärker werden kann, gelingt es mir auch „trotzdem JA zum Leben“ zu sagen.

Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam stellen und durch unsere Erfahrungen einander Mut machen.

#### Ziel:

- mit Blick auf meine Fähigkeiten und Stärken die Herausforderungen des Lebens annehmen
  - persönliche Antworten auf schwierige Lebensfragen finden
  - Krisen als Chance für die eigene Entwicklung begreifen
  - dem Sinn meines Lebens auf die Spur kommen
- 

**Leitung:** Margit Arnetzeder, Hubert Ebenhofer  
PsychotherapeutInnen (Existenzanalyse und Logotherapie)

**Ort:** Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

**Zeit:** jeweils Dienstag 13.30 – 15 Uhr wöchentlich

**Beginn: 22. September 2020**

**Letzter Termin: 22. Juni 2021**

**TeilnehmerInnen:** max. 8 Personen; geschlossene Gruppe

**Anmeldung:** bis Freitag, 11. September 2020

Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr

Tel.: 0732 719719