

## „Irgendwie habe ich mich selbst verloren...“

### **Psychotherapiegruppe für Frauen, die sich mit sich und ihren Beziehungen auseinandersetzen möchten**

Sie sind in unserer Gesprächsgruppe willkommen, wenn Sie sich durch Ihre Beziehung(en) belastet fühlen und zu mehr Autonomie und Handlungsfähigkeit finden möchten.

Vielleicht haben Sie schon länger das Gefühl, dass es so nicht weitergehen kann und folgende Fragen beschäftigen Sie:

Wie kann ich mich besser abgrenzen?

Wie gestalte ich mein Leben, damit ich mich mehr entfalten kann?

Wie kann ich meine Bedürfnisse erkennen, ausdrücken und verwirklichen?

Wie kann ich mich besser schützen und eine für mich schädliche Beziehung verändern oder beenden?

Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit in einem geschützten und wertschätzenden Klima ehrlich auf sich und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu schauen. Der Austausch mit anderen Frauen 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:** Mag.<sup>a</sup> Gerda Mühlegger (Personzentrierte Psychotherapeutin),  
Kerstin Wallner MA (Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision)

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

**Zeit:** jeweils Freitag von 10:15 bis 11:45 Uhr

10 wöchentliche Termine: 08.10.2021 bis 10.12.2021

**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 Kerstin Wallner oder Frau Gerda Mühlegger vereinbaren.