

Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr

## Psychotherapeutische Gruppe „Trotzdem JA zum Leben“

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

„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  
Psychotherapeut:innen (Existenzanalyse und Logotherapie)

**Zeit:** Jeden Dienstag 13.30 – 15:00 Uhr

**Beginn:** 5. September 2023

**Letzter Termin:** 19. Dezember 2023

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

**Teilnehmer:innen:** Max. 8 Personen, geschlossene Gruppe

**Anmeldung:** Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr, TEL 0732 / 719

Die Teilnahme ist kostenlos! (Abrechnung mit den Sozialversicherungsträgern)