

Essen ohne Störung

Psychotherapeutische Gruppe für Frauen



Die therapeutische Gruppe richtet sich an Frauen deren Gedanken völlig auf das Thema Essen fokussiert ist und die unter einem gestörten Essverhalten leiden und das gerne verändern wollen.

Vorteile einer Gruppentherapie

- Der Austausch mit anderen Betroffenen ist die größte Motivation in eine Gruppentherapie zu gehen. Sie fühlen sich besser verstanden und nicht mehr so alleine mit den Problemen
- Die Essstörung blockiert immer die persönlichen Beziehungen und ist in allen Beziehungen immer die unsichtbare Dritte. In einer Therapiegruppe mit anderen Betroffenen verhindert die Essstörung nicht die Nähe, sondern verbindet und macht Nähe möglich. Das ist für viele Frauen eine ganz neue Erfahrung, wenn sie sich offen ohne Maske zeigen können. Die Gruppe bietet heilende Beziehungserfahrungen.
- Die Gruppe bietet einen großen Experimentierraum spielerisch neue Rollen und Handlungen auszuprobieren, also sozusagen Urlaub von den Essgedanken zu machen und gemeinsamen wieder Spaß und Lachen erleben.
- Um die neuen Veränderungsaufgaben gut zu bewältigen, benötigen Sie das Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Kräfte. Die Gruppe unterstützt, hilft und stärkt, es werden Freundschaften geschlossen und durch das Feedback der Gruppe wird das eigene Selbstbild klarer und das Selbstvertrauen steigt.

Themen und Methoden

Die vielfältigen kreativen Methoden des Psychodramas und Techniken aus dem Improvisationstheater ermöglichen im Schutz der Gruppe die eigne Erlebniswelt kennenzulernen und mutig, die alten Essrituale zu verlassen.

Zeit

Die Therapiegruppe findet am Dienstag alle 14 Tage von 18-21 Uhr statt, Jahresgruppe, Neueinstieg immer im Oktober und Februar möglich.

Kosten

Keine Kosten, wenn die Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich ist
Ansonsten pro Abend 55.- Euro 3 Stunden

Kautions zur Platzsicherung 156.-Euro, diese bekommen Sie bei Teilnahme an allen Gruppenterminen bei Gruppenende zurück

Anmeldung

Mit einem persönlichen Informationsgespräch, Terminvereinbarung unter 0676-9440515

Ort

In meiner Praxis: Dr. Renate Gänszle: 1060 Wien Hofmühlgasse 19/11