

# Entwicklungsraum: in der Gruppe aus der Krise

## Wöchentliche Gesprächsgruppe in Trofaiach

Die Corona-Krise und die damit verbundenen Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen haben bei uns allen Spuren hinterlassen. Manche von uns waren bei der Ausübung eines systemrelevanten Jobs an vorderster Front einer gefährlichen Krankheit ausgesetzt. Andere mussten plötzlich Arbeit und Familie im Home-Office unter einen Hut bringen oder waren zur Untätigkeit gezwungen. Unser Alltag änderte sich schlagartig von einem Tag auf den anderen. Eine eigenartige Mischung aus Angst und Hoffnungslosigkeit auf der einen aber auch Entschleunigung und Ruhe auf der anderen Seite machte sich breit.



Wie alle Katastrophen und Krisen wirkte auch diese wie ein Vergrößerungsglas: Unsere gut gehüteten Ängste und Sorgen, ungelöste Lebensfragen, unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte oder auch unklare Beziehungsverhältnisse traten und treten weiterhin mit oft schmerzhafter Deutlichkeit zu Tage und lassen uns ratlos und verwirrt dastehen. Nicht nur wir als Einzelpersonen, sondern auch Gemeinschaften, die Gesellschaft und ganze Nationen erleben aktuell Ähnliches.

Nach und während Krisen öffnet sich aber auch ein Raum, der Entwicklung und Veränderung fordert und möglich macht – und den man nutzen kann!

Gerade jetzt bietet der Austausch mit Anderen und gemeinsames Nachdenken in der Gruppe wertvolle Möglichkeiten für eine Erweiterung der eigenen Perspektiven, Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten.

Daher laden wir Sie zu einer professionell begleiteten Gesprächsgruppe ein, in der es möglich ist, diesen Entwicklungsraum zu nutzen. Hier können Erlebnisse und Erfahrungen aus dieser und auch aus anderen Krisen geteilt und in anderem Licht betrachtet werden. So können beispielsweise die Fähigkeiten im Umgang mit zukünftigen Herausforderungen erweitert oder die eigene Selbstsicherheit erhöht werden.

## Die Gesprächsgruppe konkret:

- Termin: wöchentlich Montag, 18:30 – 20 Uhr (2 Einheiten á 45 Minuten)
- **Beginn und Erstinformationsabend: 27.07.2020, 18:30 (kostenlos)**
- nach 3 Terminen verbindlicher Verbleib in der Gruppe bis Ende 2020
- halb-offene Jahresgruppe mit der Möglichkeit des laufenden Einstiegs
- Teilnehmer\*innen-Anzahl: Max. 15 Personen
- Kosten: 10 EUR / Termin
- Ort: Sepp-Luschnik-Saal / Rathaus, Luchinettigasse 9
- Gruppenleitung:
  - Dipl.-Ing. Lukas Ofner-Reßler MSc, Dynamischer Gruppenpsychotherapeut in Ausbildung unter Supervision, Organisationsberater, Wirtschaftscoach, [www.ofner-ressler.at](http://www.ofner-ressler.at),
  - Sophia Leithold MA, Integrative Gestalttherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Musikwissenschaftlerin, [www.psychotherapie-leithold.at](http://www.psychotherapie-leithold.at)

Anmeldung & Information: Lukas Ofner-Reßler, Tel. 0664 8262373, email: [office@ofner-ressler.at](mailto:office@ofner-ressler.at)

## Warum Gruppe?

Menschen sind soziale Wesen und entwickeln sich in und mit Gruppen. Viele der Themen, die einen beschäftigen, wirken auf jeden Kontakt, den wir als Individuum zu anderen Menschen herstellen.

Im Vergleich zu einer Therapie /einem Coaching / einer Beratung im Einzelsetting bekommt man in einer professionellen Gesprächsgruppe eine direkte Antwort auf sich selbst als Person und seine Konflikte, die Art und Weise wie man Beziehung gestaltet und mit anderen Menschen interagiert.

In der Einzeltherapie redet man über das Erlebte, in der Gruppentherapie erlebt man und kann gemeinsam darüber nachdenken.

Man erhält so einen viel deutlicheren Zugang zu sich selbst und zu seinen Mustern, da in der Gruppe eigene emotionale Szenen hergestellt werden, die eine intensivere Art der Erkenntnis möglich machen: wie ist dieses Muster, nach dem ich in Beziehung trete, gebaut, wie wirkt es auf andere, was für Konsequenzen ergeben sich daraus für mich?

Die Gruppe mit ihren Teilnehmer\*innen ermöglicht nicht nur ausreichend und ausführlich Feedback zu sich als Person zu generieren sondern auch, neue Strategien und Verhaltensweisen auszuprobieren und Erkenntnisse daraus zu gewinnen.

Wissenschaftliche Forschungen stufen die Gruppenpsychotherapie als hochwirksam ein und die Effektstärken (= Wert für die Wirksamkeit der Therapie) liegen deutlich über den üblichen Werten der Psychotherapieforschung.