

Information & Anmeldung für Klient*innen

Ihr Kontakt für Fragen:

Dipl.LSB Wolfgang Url, BA

Kontakt: [Online/Tel/Email](#)

Kostenloses [Erstgespräch](#)

Termine:

Wien	Zwettl
Gruppe 1: <u>10x Montags, 10.30-12.00h</u> 18.01., 08. & 22.02., 08.03., 05. & 19.04., 03. & 24.05., 07. & 21.06.	Gruppe 1: <u>10x Donnerstags/Freitags, 10.30-12.00</u> 14. & 28.01., 11. & 25.02., 05. & 18.03., 15. & 30.04., 13.05. & 03.06.
Gruppe 2: <u>10x Montags, 18.00-19.30h</u> 18.01., 08. & 22.02., 08.03., 05. & 19.04., 03. & 24.05., 07. & 21.06.	

Zielgruppe:

Erwachsene mit unterschiedlichen Belastungen, in Krisen, Übergangs- und Veränderungssituationen, bei Schwierigkeiten mit Nähe und Distanz, Zugehörigkeit, Abgrenzung, Selbstwahrnehmung oder -abwertung, Ausdruck eigener Bedürfnisse, private und berufliche Beziehungsprobleme, konkrete oder auch unklare Entwicklungswünsche.

Inhalte:

Im Mittelpunkt steht keine diagnostische Zuordnung sondern die therapeutische Arbeit mit individuellen Anliegen, Beziehungserfahrungen, wiederkehrenden Mustern, Ressourcen und aktuellen Lebensthemen.

Ort:

1020 Wien: Obere Augartenstraße 52, Gassenlokal, links vom Hof, [Wegbeschreibung](#)
3910 Zwettl: Am Hauptplatz 16, im Haus links Lift auf 2A (Frau-Ida), [Wegbeschreibung](#)

Kosten:

10 Termine à € 55,-, gesamt € 550,-

Zur Sicherung der Teilnahme: Überweisung bis spätestens Ende Dezember

Wahlweise Gesamtbetrag oder in 2 Raten (1. Rate bis Ende Dez., 2. Rate bis Ende März)

Anmeldung:

Voraussetzung für die Teilnahme: Vorab Einzelsitzung für Themenklärung und Passung.

Anmeldung wahlweise über das [Website-Kontaktformular](#) oder per [eMail](#)

Leitung:

Dipl.LSB Wolfgang Url, BA, Syst. Einzel/Paar/Gruppen/Traumatherapie in Fachausbildung unter Lehrsupervision, Psychosoziale Beratung & Supervision, Hypno-Systemisches Coaching & Training, Ganzheitliche Psychosomatik & Salutogenese, Lehrcoach/trainer für NLP & Impuls-Strömen®, Zert. Fachtrainer für Erwachsenenbildung

Beschreibung möglicher Gruppen-Inhalte & Prozesse auf der Rückseite

Gruppentherapie und Prozesse für Erwachsene

Manchmal verändert sich etwas im Leben. Und manchmal wäre Veränderung notwendig, aber etwas scheint festzustecken. Vielleicht gibt es eine belastende Lebenssituation, eine Krise oder einen Übergang. Vielleicht wiederholen sich Erfahrungen in Beziehungen, im Beruf oder mit sich selbst. Vielleicht wissen Sie ziemlich genau, worum es geht. Oder Sie spüren zunächst nur, dass das bisherige Gleichgewicht nicht mehr trägt. Eine therapeutische Gruppe kann ein Raum sein, in dem Sie damit nicht allein bleiben müssen.

Ankommen

Sie müssen nicht bereits wissen, was sich verändern soll oder wie Veränderung gelingen könnte. Am Anfang darf stehen, was gerade da ist.

Menschen kommen mit unterschiedlichen Geschichten, Erfahrungen und Anliegen in die Gruppe. Gerade darin liegt eine ihrer besonderen Möglichkeiten: Manches, das im eigenen Leben sehr persönlich und vielleicht isolierend erscheint, findet bei anderen Resonanz. Gleichzeitig können Unterschiede neue Perspektiven eröffnen.

Raum

In der Gruppe entsteht ein geschützter therapeutischer Raum für Wahrnehmen, Verstehen und Begegnung. Sie können erzählen, zuhören, beobachten und wahrnehmen, was die Erfahrungen anderer in Ihnen auslösen. Sie entscheiden selbst, was Sie einbringen möchten und was im jeweiligen Moment für Sie stimmig ist.

Im gemeinsamen Erleben können auch Muster sichtbar werden, die aus anderen Beziehungen bekannt sind: sich zurückziehen oder anpassen, Verantwortung übernehmen, Nähe suchen oder vermeiden, für andere sorgen und dabei vielleicht sich selbst aus dem Blick verlieren.

Was sonst häufig nur erzählt werden kann, wird in einer Gruppe manchmal unmittelbar erfahrbar. Und damit möglicherweise auch veränderbar.

Entfalten

Veränderung muss dabei nicht bedeuten, ein anderer Mensch zu werden. Vielleicht geht es zunächst darum, sich selbst und die eigenen Reaktionen besser zu verstehen. Eigene Bedürfnisse und Grenzen deutlicher wahrzunehmen. Fähigkeiten wiederzuentdecken, die unter Belastung aus dem Blick geraten sind.

In der Begegnung mit anderen können neue Erfahrungen entstehen und andere Möglichkeiten ausprobiert werden. So können neben dem, was Halt gibt, allmählich auch neue Bewegungsräume entstehen.

Auskunft & Beratung:

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben Fragen zu meinem Angebot?
Ich freue mich über Ihre Nachricht und melde mich so bald wie möglich bei Ihnen zurück.
Gemeinsam finden wir heraus, welche Unterstützung für Ihre aktuelle Situation passend ist.

Bitte nutzen Sie das [Kontaktformular](#) oder schreiben Sie mir ein [Mail](#).
Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören. Herzlichst, Wolfgang Url

Kostenloses, unverbindliches Online-Erstgespräch: 10-15 Minuten auf Zoom: [Termin finden](#)