



Gruppentherapie – Informationsblatt für Teilnehmer:innen

Ziel und Haltung

Gruppentherapie bietet einen geschützten Rahmen, um sich selbst im Kontakt mit anderen zu erfahren. In der Gruppe werden Beziehungsmuster sichtbar, die auch im Alltag wirksam sind. Durch achtsamen Austausch, Resonanz und gemeinsames Lernen entsteht ein Raum für Entwicklung, Heilung und persönliches Wachstum.

Im Mittelpunkt steht eine Atmosphäre, in der man sich sicher fühlt, sich zu öffnen, einzubringen und authentisch zu sein.

Was erwartet Sie in der Gruppentherapie?

- **Selbsterfahrung im Kontakt:** Wahrnehmen, wie Sie sich in Beziehung zu anderen erleben und verhalten.
- **Erkennen von Mustern:** Funktionale und wiederkehrende Kontakt-, Beziehungs- und Schutzmuster erkennen.
- **Verstehen alter Prägungen:** Alte Verletzungen und Erfahrungen aus Kindheit und früheren Beziehungen behutsam erforschen.
- **Emotionale Verarbeitung:** Schwierige Gefühle wahrnehmen, ausdrücken, verarbeiten und wandeln.
- **Ressourcen & Skills:** Neue innere und äußere Fähigkeiten entwickeln (z. B. Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Grenzen).
- **Glaubenssätze erkennen und lösen:** Innere Überzeugungen bewusst machen und verändern.
- **Authentische Kommunikation:** Lernen, von innen nach außen zu sprechen – klar, ehrlich und mit Gefühl.
- **Persönliches Wachstum:** Sich selbst neu entdecken und in der eigenen Entwicklung reifen.

• **Gruppenregeln – Der sichere Raum**

Damit eine vertrauensvolle und tragfähige Atmosphäre entstehen kann, gelten folgende verbindliche Regeln:

- 1. Absolute Verschwiegenheit**
Alles, was in der Gruppe geteilt wird, bleibt in der Gruppe. Keine Inhalte, Namen oder persönlichen Geschichten werden nach außen getragen.
- 2. Achtsamer und respektvoller Umgang**
Wir begegnen einander wertschätzend, urteilsfrei und auf Augenhöhe.
- 3. Sicherer Raum**
Jede:r entscheidet selbst, was und wie viel geteilt wird. Es gibt kein „Müssen“.
- 4. Sprechen aus der Ich-Perspektive**
Eigene Gefühle, Wahrnehmungen und Erfahrungen stehen im Vordergrund – keine Bewertungen oder Diagnosen anderer.
- 5. Zuhören und Präsenz**
Wir hören einander aufmerksam zu und lassen einander aussprechen.
- 6. Eigenverantwortung**
Jede:r trägt Verantwortung für sich, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu benennen.
- 7. Pünktlichkeit und Verlässlichkeit**
Regelmäßige Teilnahme und Pünktlichkeit unterstützen den Gruppenprozess.

Rahmenbedingungen

- **Gruppengröße:** maximal 10 Teilnehmer:innen
- **Sitzungsdauer:** 100 Minuten
- **Frequenz:** wöchentlich
- **Dauer der Therapie:** in der Regel 1 bis 2 Jahre

Die Gruppe ist als kontinuierlicher Prozess angelegt, da Vertrauen, Tiefe und Veränderung Zeit brauchen.

Wichtig zu wissen

Gruppentherapie kann emotional berührend und herausfordernd sein. Gleichzeitig bietet sie die wertvolle Erfahrung, mit eigenen Themen nicht allein zu sein und im Kontakt mit anderen neue Wege zu erproben.

Wenn Sie bereit sind, sich selbst offen zu begegnen und den Prozess aktiv mitzugestalten, kann Gruppentherapie ein kraftvoller Raum für Entwicklung und Heilung sein.