

SHG „Selbstwert“

Begleitete Gruppe zum Thema „Ich bin wert“

Selbsthilfegruppe:

Wir alle sind dann und wann von einem Problem bewegt, das wir weder mit Hilfe der Familie noch mit Freunden lösen können, schon gar nicht allein. Hier besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, die das gleiche Problem beschäftigt. Gemeinsam kann man nach den Wurzeln suchen, sich austauschen und neue Wege finden, um sich wieder wohl zu fühlen. Die Begleitung der Gruppe besteht darin, auf fest gefahrene Vorstellungen und Rituale hinzuweisen, die sonst nur schwer gesehen und verstanden werden können. Ein Raum steht zur Verfügung, der Begleiter kann sachliche Informationen beitragen und auf eine geschützte Atmosphäre achten.

Ich bin wert:

Ich bin mein Geld wert, ich bin jemandem Anderen wertvoll, ich fühle mich wert geachtet, geliebt zu werden. Ich bin wert, einfach, weil ich bin wie ich bin. – Bin ich so wert? Bin ich durch Geld, durch Leistung, durch etwas, das Andere von mir kriegen können, wert? Was bin ich wert? Wie lange? So lange, wie ich mich entsprechend verhalte?

Macht mich meine Sehnsucht nach Wert eigentlich abhängig?

Wenn ja, von wem? – Von denen, die mich nur unter gewissen Bedingungen anerkennen? Wovon? – Davon, was, wie viel und wie gut ich etwas leiste?

Wie habe ich gelernt mich selber als richtig, richtig gut, richtig gemütlich, rundherum angenehm und auch ohne besondere Leistung als wertvoll zu empfinden?

Wurde dieses Selbstgefühl gestört? Wenn ja, wann? Wodurch? – Gefördert? Wenn ja, wann und wie?

Habe ich mich ge-täuscht? Wurde ich ent-täuscht? Wann? Von wem? Und wieder: Wie?

Die TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppe bringen ihre ganz persönlichen Anteile mit, werden Ähnlichkeiten mit Anderen, aber auch Unterschiede, feststellen und sich miteinander austauschen. Auch ein wenig Kontrolle für den Fall eingeschliffener Rituale kann stattfinden, vor allem aber Trost und wechselseitige Unterstützung.

Diskretion wird vereinbart.

Sinnvolle Zusammenarbeit des Gruppenbegleiters mit Ärzten oder anderen therapeutischen Berufsgruppen wird für denkbare Anlassfälle vorweg vereinbart.

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie
Privatgutachter (Kontroll-) Supervisor, OeVS
Beratung - Fortbildung - Supervision (LSB)

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13
1220 WIEN
Autriche - Austria - Österreich

Fon, Fax Arb 0 (043) 1 974 61 71
Cellular 0 (043) 699 1 0 900 802
info@medpsych.at
www.medpsych.at

Kosten: EUR 20,00 zzgl. 20% USt (= EUR 24,00) pro 90 Minuten und TeilnehmerIn.
Die Treffen sind wöchentlich zu einem vereinbarten, gleich bleibenden Termin, mit Pausen an Feiertagen. Im übrigen gelten AGB und Honorarordnung.

Anmeldung und weitere Infos: info@medpsych.at oder in Wien 0 (043) 1 974 61 71

Dr. Volkmar Ellmauthaler