

Gruppentherapie (Existenzanalyse)

Rahmenbedingungen:

- **Zielgruppe:** Erwachsene mit Zwangsstörungen (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen
oder zwanghaften Persönlichkeitszügen)
- **Gruppengröße:** 5–12 Personen
- **Frequenz:** alle zwei Wochen mittwochs von 18.00-19.30 Uhr
- **Beginn:** Bei Erreichen der Mindestanzahl von 5 Personen
- Die Gruppe ist eine **geschlossene Gruppe** mit vorerst 8 Terminen
- **Ort:** 1090 Wien (der genaue Ort wird noch mitgeteilt)
- **Kosten:** 50€ für 90 Minuten (Refundierung durch die Krankenkasse nicht möglich)
- **Therapeutin:** Veronika Bonelli (www.veronikabonelli.at oder über www.psyonline.at)

Angewandte Methode:

Die Arbeitsweise in der Gruppentherapie basiert auf den Prinzipien der **Existenzanalyse & Logotherapie**, die ursprünglich auf Viktor Frankl zurückgeht (und in weiterer Folge auf seinen Schüler Alfred Längle).

Wir arbeiten vorwiegend phänomenologisch – das heißt, wir richten uns sehr danach, was sich im **Hier** und **Jetzt** als wichtig zeigt. So wird es in der Gruppe Struktur, Ablauf und Themen geben, aber wir geben auch dem Raum, was für die Teilnehmer:innen dann am jeweiligen Termin von Bedeutung ist oder gebraucht wird.

Arbeitsweise:

- **Psychoedukation:** Einführung in die 4 Grundmotivationen der Existenzanalyse nach Alfred Längle und anhand daran in die Bedeutung von Zwängen und zwanghaften Verhaltensweisen
- **Vorstellung und gemeinsames Erarbeiten** von Methoden und neuen Verhaltensweisen zum besseren Umgang mit Zwang und den dahinterliegenden Themen/Ängsten
- **Erfahrungsaustausch** und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- Kurze **körpertherapeutische Übungen** und Einführung in **Achtsamkeit**

Anmeldung unter: gruppentherapiezwangwien@gmail.com