

Mental Load gemeinsam begegnen

FÜR MEHR LEICHTIGKEIT,
SELBSTFÜRSORGE UND
INNERE BALANCE.



Gemeinsam
stärker.
Gemeinsam
wachsen.



WENN ALLES AN IHNEN HÄNGEN BLEIBT, MÜSSEN SIE ES NICHT ALLEINE TRAGEN.

Sie haben das Gefühl, ständig an alles denken zu müssen? Beruf, Familie, Partnerschaft, Organisation und die eigenen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen, kann auf Dauer erschöpfend sein.

Mental Load betrifft viele Frauen – oft unsichtbar, aber mit spürbaren Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.



Ab Oktober 2026 biete ich eine psychotherapeutische Frauengruppe an. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen, Belastungen sichtbar zu machen und neue Wege im Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu entwickeln.



Durch die psychotherapeutische Methode **Psychodrama** können innere Muster erkannt, persönliche Ressourcen gestärkt und neue Handlungsmöglichkeiten erprobt werden.

Gemeinsam den Mental Load teilen – für mehr
Leichtigkeit, Selbstfürsorge und innere Balance.

DIE GRUPPE BIETET

- ✓ Austausch mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen
- ✓ Entlastung durch gemeinsames Verstehen und Erleben
- ✓ Professionelle psychotherapeutische Begleitung
- ✓ Stärkung von Selbstfürsorge und Selbstwert
- ✓ Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten
- ✓ Mehr Leichtigkeit und innere Balance

ORGANISATORISCHES



START DER GRUPPE
2. Oktober 2026



WANN?
Jeden Freitag
15:00 – 16:30 Uhr



ORT
Währinger Gürtel 156
1090 Wien



KOSTEN
25 € pro Gruppeneinheit
(90 Minuten)



Vor Gruppenbeginn findet ein psychotherapeutisches Erstgespräch statt.
Kosten: 50 €



Die Gruppe ist offen geführt, eine regelmäßige und kontinuierliche Teilnahme ist Voraussetzung.



LISA SCHÄTZ

Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision

HUMANISTISCHE THERAPIE – PSYCHODRAMA

ANMELDUNG & INFORMATION

- ✉ praxis@psychotherapie-lisaschaetz.at
- 🌐 www.psychotherapie-lisaschaetz.at
- ☎ 0677 620 333 42
- 📍 Währinger Gürtel 156, 1090 Wien

*Ich freue mich auf Ihre
Kontaktaufnahme und
informiere Sie gerne
persönlich über den
Ablauf der Gruppe.*

