

## Projekt 3A – Annähern, Anknüpfen, Ankommen

### ***Psychotherapeutische Gruppe zum Thema „mit anderen in Beziehung treten“***

Erfahren Sie mehr über sich und Ihre spezifische Art mit anderen in Kontakt zu kommen.

Wie gehen Sie derzeit vor?

Wie machen das eigentlich die anderen in der Gruppe? Gibt es Handlungsweisen der anderen, die auch für Sie denkbar wären?

Ziel der gemeinsamen Gruppenarbeit ist es, mehr Sicherheit in der Kontaktaufnahme und der weiteren Beziehungsgestaltung zu erlangen.

Bei diesem Thema rücken folgende Fragen in den Vordergrund:

- Wie geht es mir bei der Kontaktaufnahme?
- Wie nähere ich mich Personen an, mit denen ich gerne in Kontakt treten möchte?
- Mit wem möchte ich eigentlich in Kontakt treten?
- Wie viel Kontakt / Beziehung soll es eigentlich sein?
- Wie komme ich beim anderen an?
- Wie merke ich, dass ich angekommen bin?
- Wie und wann sage ich Ja?
- Wie und wann sage ich Nein?
- Was gibt mir Sicherheit?
- Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- Welche Hindernisse legen sich mir in den Weg?

Diese Fragen und Ihre zusätzlichen Anliegen zum Thema wollen wir gemeinsam mit Ihnen mittels der psychotherapeutischen Methode „Konzentrierte Bewegungstherapie“ (kurz KBT) im therapeutischen Gruppensetting bearbeiten.

Die KBT ist eine anerkannte Psychotherapie-Methode, welche neben dem Gespräch und der Arbeit mit Symbolen auch die Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und Bewegung in den therapeutischen Prozess mit einbezieht. (siehe dazu: [www.kbt.at](http://www.kbt.at) )

Details zum Ablauf der Gruppe:

Die drei Abende finden jeweils am Freitag in der Zeit von 18:00 bis 20:30 Uhr statt.

Termine:\*

12. November 2010 (18:00 bis 20:30 Uhr)

19. November 2010 (18:00 bis 20:30 Uhr)

03. Dezember 2010 (18:00 bis 20:30 Uhr)

(\*Terminänderungen vorbehalten)

Kosten pro Abend: € 30,00

Ort: Kleine Neugasse, 1050 Wien

Die Teilnahme am Projekt 3A ist an eine formale Mitgliedschaft beim IaM (Beitrag 20€/Jahr) gebunden.

Anmeldung und Informationen bei:

DI Heinz Hager  
Psychotherapeut  
in Ausbildung unter Supervision  
Telefon: 0699/10329877  
Mail: [heinz.hager@chello.at](mailto:heinz.hager@chello.at)

Mag<sup>a</sup>. Huberta Plieschnig  
Psychotherapeutin  
in Ausbildung unter Supervision  
Telefon: 0664/9213016  
Mail: [huberta.plieschnig@ymail.com](mailto:huberta.plieschnig@ymail.com)

