

Psychotherapeutische Männergruppe



In der Gruppe können Sie sich mit verschiedenen anderen Männern zu wichtigen Lebensthemen austauschen. Dabei lernen Sie nicht nur unterschiedliche Arten des Mann-Seins, sondern auch sich selbst besser kennen. Die Gruppe bietet einen Raum, in dem neue Erfahrungen gemacht, reflektiert und integriert werden können.

Inhalte:

Beziehung, Partnerschaft, Sexualität

Austausch und Bearbeitung von Themen, wie:
Sehnsüchte, Frustrationen und Zufriedenheiten;
Partner-Sein, Vater-Sein, Trennung, Neubeginn.

Ausbildung, Arbeit, Karriere

Entscheidungen, Umsetzungen, Abschlüsse;
Entwicklung neuer Perspektiven;
Hilfe bei Belastungen, Burnout und Konflikten.

Übergangsphasen, Veränderungsprozesse

Loslassen, ablösen, sich neu ausrichten;
Sicherheit und Motivation gewinnen;
die eigene Persönlichkeit entwickeln.

Psychische Krisen und Leidenszustände

Unterstützung bei Depression, Ängsten
oder psychosomatischen Beschwerden erhalten;
Ressourcen und Handlungsspielräumen erweitern;
Selbstwert und psychisches Wohlbefinden steigern.

Informationen:

Arbeitsweise

Respektvoll, wertschätzend; konstruktiv und positiv,
ressourcenorientiert und psychodynamisch fundiert.
Im Mittelpunkt stehen das Gespräch, die Anwendung
von Imaginationen und anderer kreativer Methoden.

Ablauf

Unverbindliches und kostenloses Vorgespräch;
regelmäßige Info-Abende zum Kennenlernen;
Einstiegsmöglichkeit Sep./Okt. oder Jän. /Feb.;
14-tägige Treffen (Mo., 18.30h/100 Min. à 50 €).



Mag. Bernd Lunglmayr
+43 699 172 376 01
bernd@lunglmayr.at
berndlunglmayr.at



Mag. Stephan Tolpeit
+43 650 69 90 900
praxis@tolpeit.at
stephantolpeit.at