

GEMEINSAM GEGEN DIE ANGST



GRUPPENTHERAPIE IN WIENER NEUSTADT



Was macht Angst mit uns Menschen?

Erfahrungen und Stimmen Betroffener

„Ich hatte das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren“

„Wenn der Brustkorb eng wurde, gleichzeitig das Herz raste und die Atmung flacher und flacher wurde, waren das Momente in denen ich glaubte, jetzt sei alles aus“

„Ich musste wegen meiner Angst meinen Job aufgeben, weil ich als Mitarbeiterin in einem Team auch präsentieren hätte sollen, was ich aber einfach nicht schaffte“

„Ich hatte Angst vor der Angst. Das war wie eine Spirale, die sich nach unten drehte und ich fand den Ausgang nicht“

„Meine Ängste haben Freundschaften kaputt gemacht, ich hatte mich vollkommen isoliert“

In einer geschützten Gruppenatmosphäre entwickeln Sie ein Verständnis für Ihre Ängste, erlernen Strategien sich diesen zu stellen sowie Methoden zur Angstbewältigung. Im Gruppenumfeld profitieren Sie vom Austausch mit anderen Betroffenen und haben die Möglichkeit gegenseitig Unterstützung zu erfahren.

INHALTE

- Psychoedukation:
 - Was ist eigentlich Angst?
 - Was sind Angsterkrankungen?
 - Welche gibt es?
 - Gibt es einen Zusammenhang von Angst und Stress/Überbelastung?
 - Was ist der Teufelskreis der Angst?
 - Therapeutische Übungen und Aufgaben
 - Selbstmanagement
 - Entspannungsverfahren

ZIELE DER GRUPPENTHERAPIE

- Reduktion der „Erwartungsangst“
- Lernen, in der Angstsituation zu verbleiben
- neue Erfahrungen machen
- Angstreduktion erleben

GEMEINSAM GEGEN DIE ANGST



GRUPPENTHERAPIE IN WIENER NEUSTADT



INFORMATIONEN

ZIELGRUPPE

Erwachsene mit
Angstproblematik

GRUPPENGROSSE

max. 12 Personen

WANN?

Immer montags 18:15-19:45 Uhr
Start: 18. 11. 2024

MO 25. 11. 2024

MO 2. 12. 2024

MO 9. 12. 2024

MO 16. 12. 2024

MO 13. 1. 2025

MO 20. 1. 2025

MO 27. 1. 2025

WO?

Psychotherapie Brodtischgasse 24
2700 Wr. Neustadt

KOSTEN

Vorgespräch: 70 €

25€ pro EH = 400€ Für 8 Termine

WIR UNTERSTÜTZEN SIE IM UMGANG MIT IHREN ÄNGSTEN



Tanja Windbüchler-Souschill, MSc

Brodtischgasse 24 (rechts)
2700 Wiener Neustadt

office@psychotherapie-brodtischgasse.at
www.psychotherapie-brodtischgasse.at

Denise Eisler, BA MA

Hauptplatz 16/13
2700 Wiener Neustadt
0670 558 1986

office@psychotherapie-eisler.at
www.psychotherapie-eisler.at