

Analytische Gruppenpsychotherapie für Erwachsene

Leiden Sie unter sozialen Ängsten, Selbstwertproblemen oder Beziehungsschwierigkeiten? Oder interessieren Sie sich für Selbsterfahrung in der Gruppe?

- Inhalt/Thema:** Die analytisch-therapeutische Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie im offenen und freien Gruppengespräch Ihre Gedanken, Gefühle und Beobachtungen einbringen, sich austauschen und durch die verschiedenen Perspektiven einen neuen Blick auf eigene Schwierigkeiten gewinnen können. Zugleich eröffnet die analytische Gruppe einen Raum, in dem sich die eigenen Schwierigkeiten und biographisch geprägten bewussten und unbewussten Konflikte sowie Erlebens- und Verhaltensmuster im Gruppenprozess zeigen. Dadurch können diese gemeinsam reflektiert und besser verstanden werden. Diese unmittelbare Auseinandersetzung in der Gruppe ermöglicht die therapeutische Bearbeitung der individuellen Schwierigkeiten und Konflikte und den Erwerb und die Erprobung neuer Verhaltensweisen, stärkt die sozialen Kompetenzen und führt zu einem besseren Verständnis von sich und in der Beziehung zu anderen Menschen. Gruppentherapeutische und individuelle Veränderungsprozesse brauchen Zeit. Daher wird die Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme für mindestens neun Monate vorausgesetzt.
- Zielgruppe:** Erwachsene mit sozialen Ängsten und Hemmungen, Selbstunsicherheit, Selbstwertproblemen und Beziehungsschwierigkeiten. Die Gruppe ist auch für Personen geeignet, die sich in der Beziehung zu anderen Menschen besser kennen lernen, ihre sozialen Kompetenzen verbessern und neue Gruppenerfahrungen sammeln möchten.
- Wann:** jeweils am Donnerstag, 19.15 – 20.45 Uhr.
- Wo:** Praxis für Psychoanalyse und Psychotherapie, Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich.
- Information/
Kosten:** Für die Aufnahme in die Gruppe sind in der Regel zwei Vorgespräche notwendig. Ein Eintritt in die Gruppe ist bei freiem Gruppenplatz möglich (slow-open Gruppe). Eine Gruppensitzung kostet CHF 60.–.
- Anmeldung:** Für die Vereinbarung eines Vorgesprächs oder bei Fragen können Sie sich gerne telefonisch oder per Email bei mir melden:
Katarzyna Swita lic. phil.
Gruppenanalytikerin SGAZ, eidg. anerkannte Psychotherapeutin
swita@bluewin.ch oder 079 841 18 71
Weitere Informationen: www.gruppenanalyse-swita.ch