

CHRISTIAN KNALLER

Seit 2007 bin ich personzentrierter Psychotherapeut für Erwachsene, Kinder & Jugendliche und Supervisor - 11 Jahre in Wien, dann am Weissensee. Schon während meiner Ausbildung zum Psychotherapeuten habe ich mich leidenschaftlich mit Gruppenpsychotherapie, Selbsterfahrung und Encountergruppen befasst. Auch in meiner Abschlussarbeit habe ich mich eingehend mit diesen Therapieformen und ihrer Wirksamkeit auseinandergesetzt.

Mehrere Jahre war ich als Co-Leiter in einer laufenden Selbsterfahrungsgruppe von Prof. Dr. Peter Schmid tätig. Nach einigen Seminaren - am Weissensee und auf Fuerteventura - habe ich nun beschlossen, eine in Wien bereits zur Tradition gewordene Freitagsguppe am Weissensee zu initiieren.



christianknaller.at

LAUFENDE OFFENE
PSYCHOTHERAPIE- & SELBST-
ERFAHRUNGSGRUPPE

Ich fühle mich
glücklicher, nur weil ich
ich selbst bin
und andere sie selbst
sein lasse.

CARL R. ROGERS

Foto von Manideep Karne von Pexels

Design von leftstudio

OBERDORF 88
WEISSENSEE

Einen wesentlichen Teil unseres Lebens verbringen wir in Gruppen. Bereits als Kind erfahren wir, wie es ist, mit anderen zusammenzuleben. In der Schule und im späteren Berufsleben ist es nicht anders. Es ist deshalb auch nicht verwunderlich, dass viele unserer Konflikte und persönlichen Probleme in Gruppen entstehen.

Die Gruppentherapie kann ein wirksamer Ort sein, Problemen, die im Zusammensein mit Menschen entstehen, wiederholt zu begegnen, diese unmittelbar zu erleben, zu verstehen und damit zu überwinden. In einer geschützten Atmosphäre kann man einander vertrauen und sich mit sich und anderen auseinandersetzen. In einem offenen Dialog in der Gruppe ist es möglich:

- sich mit sich und anderen auseinanderzusetzen, zuzuhören und sich mitteilen zu lernen
- Schwierigkeiten besser zu verstehen und zu überwinden
- gegenseitige Unterstützung zu erfahren
- Perspektiven, Wünsche, Hoffnungen und Befürchtungen zu erleben und zu hinterfragen
- unsere Rollen und Stereotypen kennen zu lernen
- Konflikte anders zu verstehen und zu bewältigen
- neue Einstellungen und neues Verhalten auszuprobieren
- das Selbstwertgefühl zu stärken
- zu erleben, wie wichtig persönliche Themen für sich und für andere GruppenteilnehmerInnen sein können



ORT

Praxis, Oberdorf 88
9762 Weissensee

ZEIT

Die Gruppe findet im Dreiwochenrhythmus an ca. 12 Terminen während des Jahres (ausgenommen Juli & August) von 18.00 bis 21.00 Uhr statt. Die Termine werden am Semesterbeginn bekannt gegeben. Die Gruppe wird laufend und offen geführt. Ein Einstieg ist jederzeit, in Abhängigkeit von freien Plätzen, möglich.

KOSTEN

Der Preis pro Termin beträgt EUR 80,— wobei ein Kostenersatz von ca. EUR 17,— von der Kasse gewährt wird. Gruppentherapie ist nicht nur hochwirksam (wissenschaftlich belegt), durch die deutlich geringeren Kosten (ca. EUR 21,— pro Stunde) ist sie eine günstige Alternative für regelmäßig Psychotherapie und Selbsterfahrung.

TEILNAHME

Die Teilnahme richtet sich an Menschen mit und ohne Therapieerfahrung.

Um Stabilität in der Gruppe zu gewährleisten, ist ein Ausstieg nur jeweils nach Semesterende (Februar, Juni) möglich, ansonsten bleibt die Teilnahme verbindlich bestehen. In begründeten Fällen kann eine davon abweichende Vereinbarung getroffen werden. Das erste Abend (EUR 80,—) gilt als Probeabend, nach dem ein Ausstieg möglich ist.

ANMELDUNG

Christian Knaller
0699 117 55 401
praxis@christianknaller.at