

Gruppentherapeutisches Angebot:

Interaktionelle Gruppe



Sich in der Gruppe zeigen

Sie erleben sich in der Gruppe im Umgang mit anderen. In einem geschützten Rahmen lernen Sie, eigene Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen. Gleichzeitig lernen Sie, den Bedürfnissen, Beweggründen und Sichtweisen anderer offener und klarer zu begegnen.

Dies wirkt sich nachweislich positiv auf Ihre Beziehungsgestaltung ausserhalb der Gruppe aus.

Zielgruppe

Menschen mit Symptomen aus dem Bereich Depression, Angst, Panik, Zwang oder psychosomatischen Symptomen.

Grundhaltung der Gruppe

Der Mensch ist unter anderem ein soziales Wesen. Soziale Interaktionen können sich positiv oder negativ auf unser Befinden auswirken.

Die Hürden, die sich in unserem Leben zeigen, zeigen sich über kurz oder lang auch in der Gruppe. Dort können diese Hürden in einem geschützten Rahmen betrachtet und verändert werden.



Ort und Zeit

Jeweils zweiwöchentlich
Dienstags,
18:00 bis 19:45

Wir treffen uns hier:

Gemeinschaftspraxis
Oberer Graben 44
9000 St. Gallen

Weitere Informationen und genaue Daten
der Gruppentreffen unter
www.dieGruppe.ch

Ralf Caggiano



Eidgenössisch
anerkannter
Psychotherapeut

Julia Gramlich



Psychologin MSc.

Ziele der Gruppe

In der Gruppe

Jedem Gruppenmitglied zu einem besseren Verständnis davon zu verhelfen, wie es sich den anderen in der Gruppe, auch den TherapeutInnen gegenüber, verhält.

Wir lernen in der Gruppe, unsere automatischen biographischen Muster zu erkennen und diese, wenn nötig, durch situationsangemessene, bewusste Prozesse zu ersetzen.

Ausserhalb der Gruppe

Die in der Gruppe erworbenen Fähigkeiten können ausserhalb der Gruppe zu neuen Erfahrungen und damit zu erfüllenderen Beziehungen führen. Dies führt zu mehr Wohlbefinden.



Ich verliere nicht. Ich gewinne oder ich lerne.

