



Zeit:

Die Gruppe trifft sich 2-wöchig,
Mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort:

In den Räumen der Beratungsstelle,
Langstraße 13, 63450 Hanau

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos. Wenn es möglich
ist, bitten wir um eine Kostenbeteiligung in
Form einer Spende.

Leitung:

Sabine Kollmeier
(Dipl.Psych. und Psychotherapeutin)



Gruppe Wetterfest

Reden hilft.

Ehe | Familie | Leben

Ehe-, Familien und Lebensberatung

in der Diözese Fulda

Beratungsstelle Hanau

Langstraße 13

63450 Hanau

Tel. 06181 – 21749

Mail: efl-hanau@bistum-fulda.de

www.ehe-familien-lebensberatung-bistum-fulda.de

Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern, der andere ist Morgen.

(Dalai Lama)

Jeder Mensch trägt in sich eine „Wetterfestigkeit“, also Fähigkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen und auch neue Herausforderungen zu bewältigen. Durch belastende Lebenserfahrungen stehen diese Kompetenzen jedoch manchmal nicht zur Verfügung. Dann kommt es zu Angst, Unsicherheit und sozialem Rückzug und zu einer allgemeinen Verringerung der Abwehrkräfte.

Selbstvertrauen, Stabilität und Widerstandsfähigkeit können aber auch entwickelt oder zurückgewonnen werden. Hierbei kann ein gruppentherapeutisches Angebot wichtige Unterstützung leisten.

Beispielhafte Ziele der Gruppe:

- Bewältigung spezieller Lebensphasen
- Analyse von Beziehungsproblemen und Verbesserung der Kommunikation mit anderen
- Reduktion von Angst und Abbau von Vermeidungstendenzen
- Entwicklung von Möglichkeiten der Konfliktlösung und Aufbau von Selbstsicherheit
- Stressbewältigung
- Förderung von Toleranz gegenüber Verschiedenheit in der Gruppe und außerhalb
- Erhöhung der Frustrationstoleranz

Der Einstieg in die fortlaufende Gruppe ist zu jedem Zeitpunkt – je nach Kapazität – möglich. Mit allen Teilnehmern findet ein Einzel-Vorgespräch zur Abklärung der Ausgangssituation und der Erwartungen statt. Die Gruppe bietet sich – nach Absprache – auch als Ergänzung zu einer Einzel-Psychotherapie oder einer Einzelberatung an.

