

Gruppentherapie ist super, weil...

- sie den Betroffenen Halt in einem geschützten Raum bietet
- durch den Austausch eine Dynamik entsteht, die zu Problemlösungen beiträgt
- ich in einem geschützten Umfeld viele verschiedene Blickwinkel zu einer Situation erhalte
- sie hilft Stärken zu stärken und Defizite aufzudecken
- sie ein Geben und Nehmen fördert
- sie einen befreit von Altem
- ich mich verstehen lerne
- Ich mich traue Neues auszuprobieren
- ich lerne Vertrauen zu haben
- ich merke, dass ich nicht der Einzige bin, der sich mit einer bestimmten Situation schwer tut
- sie mein Selbstwertgefühl steigert
- sie zu einem authentischen Selbstbild führt
- ich meine Konfliktfähigkeit üben kann
- das eigene Verhalten reflektiert wird
- ich lerne in Beziehung zu treten - zu mir und anderen
- wir unsere Sorgen und Nöte miteinander teilen können

(Stimmen der Gruppenmitglieder)

Der Leiter

Martin Jedan



Aus- und Weiterbildungen:

- Dipl.-Ökonom
- Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers
- Integrales und systemisches Coaching
- Analytische Gruppentherapie
- Analytisch-Strukturelle Tanztherapie
- Körper- und bindungsorientierte Traumatherapie
- Körper-, Energie- u. Bewußtseinsarbeit

Selbstzahler Gruppentherapie in München



Martin Jedan
Gruppenpsychotherapeut
Heilpraktiker für Psychotherapie
Coach

Mehr Lebensfreude und Zufriedenheit...

Wir bieten einen sicheren Raum mit viel gegenseitiger Unterstützung bei der Bearbeitung Ihrer individuellen Probleme und Herausforderungen.

Wir sind eine halb-offene Therapiegruppe, d.h. wir nehmen regelmäßig neue Mitglieder auf. Gleichzeitig verlassen immer mal wieder vorhandene Mitglieder nach erfolgreicher Therapie die Gruppe.

In der Gruppe sprechen wir frei über Erfahrungen und Probleme (z.B. persönliche Krisen, Konflikte in der Arbeit und im privaten Umfeld). Damit werden Beziehungen zu anderen Gruppenteilnehmern aufgebaut und Sie erfahren, daß Ihre Gefühle OK sind. Sie erleben Akzeptanz, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Dabei legen wir den Fokus auf das "Hier und jetzt" mit dem Ziel einer besseren Bewältigung der aktuellen Herausforderungen in Beziehung, Familie und Beruf.

...durch Gruppentherapie

In der Gruppe arbeiten wir mit einer Mischung aus analytischen, tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Therapiemethoden.

Ergänzend dazu nutzen wir Übungen, die dazu beitragen, dass den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihre Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse und ihr Verhalten stärker bewusst werden. Diese Basis ermöglicht das Ausprobieren alternativer und "gesünderer" Verhaltensweisen.

Im Unterschied zur Einzeltherapie bekommen Sie bei uns Rückmeldungen, Spiegelungen, Halt und Unterstützung von der gesamten Therapiegruppe. Damit bilden wir eine sinnvolle Ergänzung zu Ihrer bereits laufenden Einzeltherapie.

Interessiert?

Unsere Gruppe findet 1 x wöchentlich statt

Zeitpunkt: Dienstag, 18:00 - 19:40 Uhr

Ort: Fromundstr. 29, 81547 München

Kosten: 35€ pro Sitzung (Selbstzahler)

Kontaktaufnahme:

Martin Jedan

Tel: 01575-9631682

Mail: info@mj-praxis.de

Webseite: www.mj-praxis.de

