

Ist die Gruppe was für mich?

1. Wundern Sie sich manchmal über Ihr Verhalten und würden Sie gerne Ihre inneren Prozesse besser verstehen lernen?

2. Führen alte Wege immer wieder in eine Sackgasse und Sie möchten neue Strategien finden?

3. Neigen Sie zu raschen und extremen Bewertungen, wollen aber auch die Grautöne zwischen Schwarz & Weiß erleben?

4. Fällt es Ihnen schwer Emotionen wahrzunehmen und würden Sie gerne mehr über die Funktion von Gefühlen erfahren?

5. Fühlen Sie sich immer wieder unverstanden oder geraten mit anderen in Konflikte und möchten dies gerne ändern?

6. Kennen Sie selbstabwertende Gedanken und möchten ein stabileres und faires Selbstbild entwickeln?

7. Erleben Sie Alltagsaufgaben oft als schwer bewältigbar und möchten Ihre Ressourcen und Stärken besser nutzen können?



Maria Kert
Ergotherapeutin

jahrzehntelange Erfahrung im Bereich psychische Gesundheit

maria.kert@chello.at
0650/42 35 093
www.kert-ergo.at



Alexander Kleinrath
Psychotherapeut (VT)

Schwerpunkte DBT und Schematherapie

praxis@psychotherapie-kleinrath.at
0660/29 37 100
www.psychotherapie-kleinrath.at

Zwei Gruppenangebote pro Jahr (Frühling und Herbst)

Details finden Sie auf unserer Homepage.





Ressourcenorientierte Gruppe für Borderline-Betroffene




„Gestalte aktiv deinen Weg
– bewusst und entschlossen!“


Informationen zur Gruppe

 **Persönliches Vorgespräch** unter der Telefonnummer 0660/29 37 100 oder praxis@psychotherapie-kleinrath.at vereinbaren zwecks:

 **Abklärung der Teilnahmebedingungen** sowie individueller Ziele und persönlicher Entwicklungswünsche

 **Gruppensetting:**

- Kleingruppe: 6 bis 8 Personen
- pro Termin 90 Minuten
- Dauer: 3-4 Monate (je nach Feiertagen)

 **Kosten**

- aktuelle Termine und Gesamtkosten (vor Gruppenbeginn zu bezahlen) finden Sie unter:
www.psychotherapie-kleinrath.at
- versäumte Einheiten können nicht rückerstattet werden
- Option auf Kassenplatz (begrenzt) nach Prüfung der Voraussetzungen
- Kostenzuschuss je nach Krankenkasse ansuchbar

Ziele & Methoden

Geprägt von der Grundidee der DBT, kommen schematherapeutische Inhalte sowie Kernelemente aus dem Skillstraining zum Einsatz.

Die Erfahrung in und mit der Gruppe bietet Möglichkeit den eigenen Reflexionsprozess anzuregen. Lernen von anderen sowie Selbstwirksamkeitserfahrungen können die positive individuelle Entwicklung unterstützen.



**Ressourcen-
stärkung**



**Arbeit am
Selbstwert**



**Achtsamkeit &
Entspannung**



Psychoedukation



Genussmomente



Krisenmanagement



**Gefühle und
Bedürfnisse
verstehen**



Emotionsregulation