

Gruppe



Gruppe

Gruppe

Die Gruppe wird von uns geleitet und moderiert. Wir verwenden für unsere Gruppe einen strukturierten Ablauf, damit alle in der Gruppe gesehen und gehört werden.

Ankommensrunde

Wir starten immer mit einer Ankommensrunde. Hier erfahren wir, wie es jedem Gruppenmitglied geht und welche Anliegen gerade aktuell sind. In den meisten Fällen ergeben sich daraus auch die Themen für den Abend.

Hauptteil

Wir greifen auf eine Vielzahl von unterschiedlichen Methoden zurück. Zum Beispiel arbeiten wir mit Aufstellungen, da hier Zusammenhänge rasch sichtbar werden. Manchmal liegt die Hilfe in Feedbackrunden der anderen TeilnehmerInnen. Manchmal geht es einen Schritt voran, wenn man in einem Rollenspiel den Platz und damit die Perspektive verändert. Gerne verwenden wir auch Atem- oder Bewegungsübungen, da unsere Körper Gefühle und Emotionen abspeichern. Bei manchen Fragen helfen Informationen und Inputs, die wir zur Verfügung stellen. Wir achten in unseren Gruppen immer darauf, dass jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin sich sicher und wohlfühlt. Das heißt, wir geben jeder/jedem den Raum, den sie/er benötigt. Manchmal kann dies auch bedeuten, zu schweigen und nur zuzuhören, manchmal muss man seinen Tränen freien lassen.

Abschluss

Ein guter Abschluss einer Gruppensitzung ist uns wichtig. Wir schließen mit einer Feedbackrunde und einem persönliches Resümee der TeilnehmerInnen. Manchmal gibt es auch "Hausübungen".

Wir arbeiten mit folgenden Methoden

- Gruppendynamik
- Achtsamkeitstraining
- körperorientierten Elementen
- systemische Aufstellung
- systemische Beratung
- Kriseninterventionstechniken
- Elementen aus der Hypnotherapie
- creative writing
- NLP

Für ein gutes Miteinander

- Wir moderieren die Gespräche. Jede/r, die/der will, kommt zu Wort. Wir achten auf Ausgeglichenheit und unterschiedliche Bedürfnisse.
- Niemand ist verpflichtet, bei allen Angeboten des Abends mitzumachen. Wir ermutigen aber dazu, denn Grenzen zu erweitern, kann oft heilsam sein.
- Störungen zuerst. Falls es im Lauf des Abends zu Irritationen kommt, schenken wir diesen aktuell Aufmerksamkeit.

Source URL: <https://www.trennungsambulanz.at/c/gruppe>