

Ängste können vielfältig sein, und schränken unser Leben auf verschiedenste Weise ein.

Vermeidung von Angst kann zu Rückzug und sozialer Isolation führen.

Gemeinsam wollen wir, in einem geschützten Rahmen, wieder aufeinander zugehen, uns austauschen, die Bedeutung unserer Angst verstehen und neue Wege ins Leben zurück finden.

Die therapeutische Gruppe ist offen für alle Personen die an einer Angst- oder Panikerkrankung leiden.

Egal ob Sie bereits Erfahrung mit Therapie gemacht haben, oder sich erstmals über Ihre Ängste austauschen und Lösungsansätze finden möchten.

Wir arbeiten nach dem  
personzentrierten Ansatz nach Carl  
R. Rogers

Carl R. Rogers hat im  
personzentrierten Ansatz  
eine Möglichkeit der Beratung,  
Psychotherapie und Gruppenarbeit  
entwickelt, in der man sich in einem  
wertschätzenden Klima der Freiheit  
und Offenheit mit den eigenen  
Erfahrungen, Einstellungen und  
Gefühlen gegenüber sich selbst und  
seinen Mitmenschen  
auseinandersetzen kann.

In einem personzentrierten  
Gespräch entwickelt sich eine  
Atmosphäre „die den einzelnen  
ermutigt seine  
Abwehrmechanismen und seine  
Fassade fallen zu lassen, sowie  
gegen sich selbst gerichtete  
Einstellungen zu erkennen und zu  
verändern und neue und  
konstruktive Verhaltensweisen  
auszuprobieren“

*Carl R. Rogers*

„...was meine  
Angst mir  
sagen will..“

Therapeutische Gruppe

Bei Angst- und  
Panikerkrankungen

Frühjahr 2009

## Kennen sie das ?

- Herzrasen
- Schwindelgefühle
- Todesängste
- Engegefühl in der Brust
- .....
  
- Im Aufzug
- In der U-Bahn
- Allein zu Hause
- Wenns Dunkel wird
- .....
  
- Aus heiterem Himmel
- Familie und Freunde verstehen Sie nicht
- Manchmal verstehen Sie sich selbst nicht

Die Gruppe wird geleitet von

### **Irina Kolendowicz- Pokorny**

Psychotherapeutin  
Lebens- und Sozialberaterin  
[www.kolendowicz.at](http://www.kolendowicz.at)

### **Silvia Kessler-Eckhart**

Psychotherapeutin i.A.u.S.  
Coach  
[www.kessler-eckhart.at](http://www.kessler-eckhart.at)

Anmeldung telefonisch oder per mail (bis 10.3.09) bei einer der Seminarleiterinnen

**[Silvia@kessler-eckhart.at](mailto:Silvia@kessler-eckhart.at)**  
**0699 11 66 31 01**

**[Irina@kolendowicz.at](mailto:Irina@kolendowicz.at)**  
**0664 204 86 93**

10 Abende  
jeweils Freitag von 18.00- 19.30

Termine:  
13. und 20 .März,  
3., 17., und 24. April,  
8., 15., und 29. Mai,  
5. und 19. Juni 2009

Eine Fortsetzung im Herbst ist geplant

Kosten: Euro 250,-

Ort:  
Arnethgasse 90  
1160 Wien

(nähe U3 Ottakring)

Zahlungsbedingungen:  
Zahlungsschluss ist der 10.3. 2009  
Vor Zahlungsschluss wird bei Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von 10% einbehalten.  
Nach Zahlungsschluss ist der gesamte Seminarbeitrag zu entrichten oder ein(e) ErsatzteilnehmerIn zu nennen.