

# Blickwechsel Frauengruppe

durch **Therapeutische Gruppe  
zur Beziehung zu sich und zu anderen**

## **„Ich und Du“**

Im Mittelpunkt dieser Gruppe steht das Miteinander und Voneinanderlernen.

Dabei geht es um die Fragen:

- wer bin ich ?
- welche Muster habe ich?
- wie mache ich Kontakt?
- wo sind meine Grenzen?
- wie sehe ich mich?
- wie sehen mich die anderen?
- wie gehe ich mit inneren und äußeren Konflikten um?
- usw. ...

Wir laden Sie ein, sich spielerisch und ernst, offen und selbstbestimmt mit diesen Themen zu beschäftigen, gemeinsam neue Wege und Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst und anderen auszuprobieren und ungewohntes Verhalten, ungewohnte Haltungen, auch ungewohntes Denken, Fühlen und Sprechen zu riskieren. Die Gruppe kann Sie dabei bereichern und ermutigen.

Wir unterstützen unterschiedliche Sichtweisen auf die auftauchenden Themen und Probleme und werden ‚Blick- Denk- und Fühlwechsel‘ über´s Sprechen miteinander ausprobieren, um das eigene ‚Ich‘ klarer und sicherer zu erspüren und darüber mit dem ‚Du‘ offeneren Umgang zu erlangen.

Neben der natürlichen Aufregung über das ‚Neue‘ (sich selbst und anderen neu stellen) soll auch Spaß, Freude und Leichtigkeit im Miteinander nicht zu kurz kommen.

Wir freuen uns auf Sie!

## **Wer? Wie? Wann?**

### **Für Wen?**

Für Frauen,

- die sich mit sich und anderen auseinandersetzen möchten, weil sie spüren, dass sie sich selbst immer wieder verlieren oder noch gar nicht wirklich zu sich gefunden haben und darüber auch in Beziehungen zu anderen Probleme entstehen. (Konflikte, Kontakt-/ Berührungängste, Isolationsgefühle, Angst vor Nähe, Angst vor Verlust usw.)
- die sich verbindlich auf die Gruppe einlassen

### **Kosten**

Die Gruppe kostet als Selbstzahlerin 40,- Euro pro Abend. Eine Kostenübernahme durch Krankenkassen ist möglich.

### **Wann?**

In der Regel wöchentlich dienstags 18<sup>30</sup> - 20<sup>10</sup> Uhr

Neuaufnahmen: nach Absprache

### **Leitung**

Dipl.-Psych. Martina Welp  
Co-Leitung Anja Harder

### **Gruppengröße**

3 - 9 Personen in Form einer für ein Jahr (od. Bewilligungszeitraum) verbindlichen, ‚halboffenen‘ Gruppe

Mindestens ein Vorgespräch für die Entscheidung über die Teilnahme an der Gruppe ist notwendig.



Psychologische Psychotherapeutin

**Martina Welp**

Gruppenpsychotherapeutin  
Körperorientierte Gestalttherapeutin  
Transpersonale Psychotherapeutin

**Anja Harder**

Körperorientierte Gestalttherapeutin

### **Methodik:**

Interaktionelle Gruppe in tiefenpsychologisch fundierter Gruppenpsychotherapie

### **Wo?**

Psychotherapeutische Praxis  
Dipl.-Psych. Martina Welp  
Sprützmoor 117  
22547 Hamburg-Lurup

Tel. 040 - 493 885

www.gestaltambulanz.de  
martinawelp@gestaltambulanz.de