

# Selbstwert als Quelle des eigenen Lebens

## Systemische Gruppentherapie für junge Erwachsene



Gerade in herausfordernden Zeiten neigst du dazu, dich selbst zu kritisieren, dich abzuwerten und dir das Leben schwer zu machen? Du möchtest geliebt werden und zu einer Gruppe gehören? Du möchtest dich erfolgreich mit Anforderungen auseinandersetzen können? Du möchtest frei über dein Leben entscheiden können und tun, was du selbst für richtig hältst? Erfülle dir diese Bedürfnisse und lass ein positives Selbstbild mit positivem Selbstwert entstehen.

Ein positives Selbstwertgefühl und das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen beeinflussen die Lebenszufriedenheit, das Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten und die Beziehungsqualität. Wer sich selbst etwas wert ist, kann die eigenen Bedürfnisse nach außen vertreten und selbstbestimmt durchs Leben ziehen. Demnach ist es sinnvoll, durch die Aktivierung eigener Ressourcen das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, um schwierige Zeiten zu meistern und sich im Leben neu orientieren zu können.

### **Teilnehmende im Alter zwischen 20 und 30:**

InteressentInnen, die gemeinsam mit anderen ihre Herausforderungen teilen und Veränderungswünsche umsetzen möchten. Personen, die im Rahmen des psychotherapeutischen Prozesses ihre Ressourcen stärken, die Ängste überwinden wollen, die ihr Auftreten verbessern möchten.

### **Ziele:**

Verstehen des eigenen Selbstwertgefühls, Steigerung des Selbstwertgefühls, Förderung des Bewusstseins für eigene Ressourcen, Verbesserung des selbstsicheren Auftretens, Aufbau von Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, Überwindung von Ängsten gegenüber anderen

### **Struktur:**

Gruppengröße max. 8 TeilnehmerInnen

Erstgespräch je Person á 0,5 Std

Gruppentherapie á 2 Std.

Laufender Einstieg in die Gruppe möglich

Bei Bedarf können Termine im Einzelsetting vereinbart werden.

### **Termine in der Praterpraxis:**

Praterstraße 47/1/1, 1020 Wien

Erstgespräche werden individuell vereinbart;

Donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr am

9.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2.2025

### **Kosten:**

kostenloses Erstgespräch

5er Block: 200,-



Luzia Nöbauer, MA

Psychotherapie

Praterstraße 47/1/1  
1020 Wien

+43 660 9727991

[praxis@noebauer-psychotherapie.at](mailto:praxis@noebauer-psychotherapie.at)

[www.noebauer-psychotherapie.at](http://www.noebauer-psychotherapie.at)