

Folgende **Rückmeldungen** haben Patient*innen gegeben und ausdrücklich die anonyme Veröffentlichung erlaubt, die bis Frühjahr/ Sommer 2021 an einer Gruppentherapie bei mir teilgenommen haben- und anderen Interessierten damit bei ihrer Orientierung für ein Therapieverfahren helfen möchten:

„Obwohl so viele unterschiedliche Menschen in der Gruppentherapie aufeinandertreffen und man im ersten Moment vielleicht denkt, wie einem eine so heterogene Gruppe helfen kann, wird man am Ende überrascht sein, welche hilfreichen Aspekte und Ideen man mitnimmt bzw. sich aufturn.“

„Bevor ich in die Gruppe kam, habe ich nicht mehr wirklich geglaubt, dass es besser werden kann. Ich habe mich selbst damit überrascht, was ich innerhalb eines Jahres alles geleistet habe mit Unterstützung der Gruppe. Dafür bin ich dankbar.“

„Ein vertrauensvoller Umgang und eine positive gemeinschaftliche Atmosphäre ermöglichen es, alltägliche Probleme zusammen in der Gruppe zu besprechen.“

„Hilfe zum Perspektivwechsel und vertrauensvoller Austausch“

„Die Gruppentherapie ermöglicht es in einem geschützten Raum verschiedenste Aspekte und Probleme anzusprechen, kennenzulernen und diese zu verknüpfen und auf eigene Belange zu projizieren. Dieses hilft die eigene Problematik besser zu verstehen.“

„Trau dich und überwinde dich“

„Eine vertrauensvolle Umgebung, die Raum zum Öffnen bietet, die ein Dazugehörigkeitsgefühl schafft“

„Nach anfänglicher skeptischer Einstellung zur Gruppentherapie vom Gegenteil überzeugt und viel positive und hilfreiche Anwendungen/ Hilfestellungen/ Reflektionen mitgenommen“

„Die Gruppentherapie hat mich angeregt, meine Schwächen zu erkennen. Ich bin noch nicht am Ziel.“

„Ich habe in der Gruppentherapie hilfreiche Perspektivwechsel und einen tiefen Einblick in mich selbst erlebt. Ich habe Werkzeuge an die Hand bekommen, um meine eigenen Probleme zu meistern.“

„Als mir eine Gruppentherapie vorgeschlagen wurde, war ich sehr skeptisch. Ich habe mich gefragt: „Was sind das wohl für Leute?“ und „Kann ich denen wirklich von meinen Problemen und Sorgen erzählen?“ Dann habe ich es gewagt und so viel gelernt. Die Erkenntnis, mit seinen Herausforderungen nicht allein zu sein, die vielen verschiedenen Erlebnisse und der vertrauensvolle Austausch haben mich persönlich so unglaublich weitergebracht. Ich würde mich immer wieder dafür entscheiden!“

