

# Selbsterfahrungsgruppe Frühjahr 2012

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die sich selbst genauer „erfahren“ und ihre Gefühle und ihr Handeln miteinander reflektieren möchten.

Selbsterfahrung in der Gruppe bedeutet, angesichts persönlicher Herausforderungen oder Belastungen im privaten, familiären oder beruflichen Umfeld die eigenen Bedürfnisse und Impulse bewusster wahrzunehmen. Es heißt auch, sich in der Gruppe „live“ in Kontakt und Beziehung zu erleben und sich darüber wertschätzend auszutauschen. Anders als im Einzelgespräch bieten die Begegnungen in der Gruppe dabei ein einzigartiges Biotop unterschiedlicher Sichtweisen und bisher verborgener Potentiale. Angeregt durch kreative Übungen, Interaktion und Gespräche werden altbekannte Rollen hier im Austausch miteinander erkundet und ein neuer Umgang mit unbefriedigenden Situationen kann erlebt werden. Das wachsende Selbst-Bewusst-Sein des Einzelnen hilft dazu, auch den anderen realistischer zu sehen und eröffnet neue Wege in scheinbar blockierten Konstellationen. Wer bereit ist, sich auf die eigenen Themen ebenso einzulassen wie auf die Begegnung mit anderen, ist herzlich willkommen.

Die Gruppe besteht aus mindestens 8 und höchstens 12 TeilnehmerInnen.

## Termine

Die Gruppe findet donnerstags von 18.30 bis 21 Uhr an folgenden Terminen statt: 9.02., 16.02., 23.02., 8.03., 22.03., 29.03., 19.04., 3.05., 31.05., 14.06.. Die regelmäßige Teilnahme an den Sitzungen wird vorausgesetzt.

## Ort

Die Gruppe trifft sich im Haus der Volksarbeit, 2. Stock, Kleiner Clubraum.

## Leitung

Claudia Dinnes-Sommerhoff, Körper- und Gesprächspsychotherapie  
Juliane C. Zilch-Hess, Systemische Familientherapie

## Kostenbeteiligung

Für die Teilnahme an der Gruppe wird eine Kostenbeteiligung von insgesamt € 50,- erhoben, die nach der verbindlichen Anmeldung fällig wird.

## Anmeldung

Bei Interesse an der Gruppe wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der Krisen- und Lebensberatung, Frau E. Heim, Tel. 069 - 1501 108, oder per email: [lebensberatung@hdv-ffm.de](mailto:lebensberatung@hdv-ffm.de). Gerne können Sie per email auch mit den Gruppenleiterinnen Kontakt aufnehmen: [c.dinnes-sommerhoff@hdv-ffm.de](mailto:c.dinnes-sommerhoff@hdv-ffm.de), [j.zilch-hess@hdv-ffm.de](mailto:j.zilch-hess@hdv-ffm.de). Vor der verbindlichen Anmeldung findet ein Vorgespräch mit den Leiterinnen statt.