

## Warum Gruppe?

Oft kann uns das Gefühl, dass wir mit einem Problem nicht allein sind, bereits helfen uns leichter zu fühlen. Sie können in der Gruppe erleben, wie wichtig sie als Frau und Mensch mit Ihren Erfahrungen und Mitteilungen für eine Gruppe sind, gleichzeitig profitieren Sie von den anderen Gruppenteilnehmerinnen in der gleichen Art und Weise. Die Gruppe kann ein Probierfeld in einem geschützten Rahmen sein, um mit neuen Wegen, Ideen und Verhaltensweisen zu experimentieren.



## Statt (d)essen

Gruppentherapie für Frauen



Fühlen Sie sich unwohl in Ihrem Körper?  
Bestimmt die Zahl auf der Waage Ihr Stimmung?  
Sind Sie sich selbst die strengste Kritikerin?  
Vergleichen Sie sich oft mit anderen Frauen?  
Ist Stress ein häufiges Wort in Ihrem Alltag?

## Inhalte

Wir bieten eine psychotherapeutische Gruppe ausschließlich für Frauen an. Hier beschäftigen wir uns mit tiefenpsychologischen und psychodynamischen Faktoren, die mit der Entstehung und Aufrechterhaltung des Essverhaltens einhergehen.

Gemeinsam wollen wir mit Ihnen neue Verhaltensmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit erlernen, um einen unbeschwerteren Weg gehen zu können.



Ein besonderes Augenmerk legen wir zudem auf Stressbewältigung und dem Erleben von Emotionen.

Wir geben Ihnen in der Gruppe Platz für Ihre eigenen und persönlichen Ziele.

Wir sind **Claudia Pauler**, Psychotherapeutin und Diätologin, und **Karin Lindauer**, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision und dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester.

Das wichtigste auf einem Blick:

Termine: 7 x ab März 14tägig Montags  
4.3, 18.3, 8.4, 22.4, 6.5, 27.5, 10.6

Uhrzeit: 17 – 20 Uhr

Kosten: 400 € inklusives persönliches Orientierungsgespräch (Teilrefundierung über die Krankenkasse möglich)

Ort: 1230 Wien, Lehmannngasse 23 / 2. Stock / Tür 8 (mit Lift) In der Nähe von Bahnhof Liesing und Riverside Einkaufszentrum

Anmeldung: [therapiepauler@gmail.com](mailto:therapiepauler@gmail.com) oder 0680 / 15 42 183

Voraussetzung: erwachsene Frauen, Verpflichtung zur absoluten Verschwiegenheit und Bereitschaft zur Reflexion und Interaktion mit der Gruppe

Sie finden uns auf:

[www.psychotherapie-lindauer.at](http://www.psychotherapie-lindauer.at) und [www.claudiapauler.at](http://www.claudiapauler.at)