



Mag. Michael Stockert
Psychologe und
Psychotherapeut
in Korneuburg und Wien

Über mich

Während meines Psychologiestudiums an der Uni Wien habe ich unter anderem mit Straßenkindern in Bukarest gearbeitet. In Österreich war ich (Jahrgang 1970) in diversen Organisationen mit chronisch psychisch erkrankten Personen tätig. Seit 2003 führe ich meine eigene Praxis in Korneuburg und Wien. Seit 2005 leite ich mehrere Gruppen pro Woche.

In einer auf das Funktionieren getrimmten Welt fällt es vielen Menschen schwer, sich selbst zu spüren und zu zeigen, wie sie wirklich sind. Die Konzentration in der interaktiven Gruppe auf den gegenwärtigen Augenblick schafft nach einiger Zeit wieder Zugang zum eigenen, inneren Reichtum. Die Atmosphäre des Miteinanders der Gruppe ermutigt die einzelnen TeilnehmerInnen dazu, sich von äußeren Maßstäben zu emanzipieren und von inneren Impulsen leiten zu lassen. Im sicheren Rahmen der Gruppe ist Raum für Reden und Schweigen, Humor und Ironie, Trauer und Zorn. Es ist Platz für alle aufkommenden Gefühle – in sämtlichen Varianten, Nuancen und Ausdrucksformen.

Es ist mir wichtig, die Begegnungen mit meinen KlientInnen lebendig zu gestalten. Denn ich bin davon überzeugt: Lebendigkeit ist ansteckend. Und sie bringt Freude am Leben.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

(Martin Buber)

Organisatorisches

- einmal pro Woche je 1h 45 min in der Praxis Arsenal (www.praxisarsenal.at)
- Mindestteilnahmedauer: 10 Treffen
- bis zu acht TeilnehmerInnen pro Gruppe
- Einstieg (nach einem Vorgespräch) jederzeit möglich
- Kosten: 45 Euro pro Termin

Kontaktieren Sie mich:

Mag. Michael Stockert

A: Arsenal Objekt 16/19, 1030 Wien

T: 0699 107 193 92

M: psychotherapie@michaelstockert.at

W: www.michaelstockert.at
www.gruppentherapie.or.at

Interaktive Gruppe



Zielgruppe

- Sie haben bereits Erfahrungen in einer Einzel- oder Gruppentherapie gesammelt.
- Sie möchten nun die Chance nutzen, durch den Fokus auf die unmittelbare Interaktion mit anderen Menschen Neues und Hilfreiches dazulernen.

Wichtig ist, dass Sie dafür offen sind, den Umgang mit sich selbst und Ihre persönliche Art des Austausches mit anderen zu reflektieren – und dass Sie bereit sind, dabei Ihre Komfortzone zu verlassen und im geschützten Rahmen Neues zu riskieren.

Alle TeilnehmerInnen sind übrigens dazu verpflichtet, niemandem über das Geschehen in der Gruppe zu erzählen.

Über interaktive Gruppen

Im Gegensatz zu anderen Gruppen dreht sich in der interaktiven Gruppe alles um das Hier und Jetzt: Welche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, bewegen mich in diesem Moment und im Kontakt mit den anderen Gruppenmitgliedern? Wie gelingt es mir, diese Wahrnehmungen den anderen mitzuteilen?

Wer die eigene Kommunikation – gemeinsam mit der Gruppe – unter die Lupe nimmt, erhält dadurch die Chance, damit zu experimentieren und gewohnte Bahnen zu verlassen.

Ihre Wahrnehmungen, die Wahrnehmungen der anderen sowie das Gespräch darüber werden Ihr Leben bereichern. Ich achte darauf, dass der Austausch in einem vertrauensvollen und wertschätzenden Rahmen stattfindet.

Methoden

- Interaktive Gruppenarbeit (Bud Feder)
- Gestalttherapie
- Körperarbeit und Traumatherapie (Brainspotting)
- Elemente aus der Initiatischen Therapie (Graf Dürkheim)

Jede interaktive Gruppe startet mit einer Phase der Stille, die allen TeilnehmerInnen die Möglichkeit geben soll, in sich hineinzuspüren: Wie geht es mir heute? Denn ein guter Kontakt mit sich selbst ist der erste Schritt, um mit anderen in Kontakt treten zu können.

