Systemische Gruppenselbsterfahrung

„Herkunftsfamilie und Biographiearbeit: Ein Blick in die eigene Lebensgeschichte“

Inhalte

Wer bin ich, wo komme ich her und wie bin ich so geworden, wie ich heute bin? Was hat mich geprägt und welche Stärken habe ich entwickeln können? Welche Bedürfnisse wurden in meiner Kindheit befriedigt oder enttäuscht? Welche Lebensmottos, die aus meiner Kindheit entstanden sind, prägen heute mein Erleben und Verhalten?

Die Schwerpunkte dieser systemischen Selbsterfahrungsgruppe umfassen u.a. die Analyse der eigenen Lebensgeschichte, einen generationsübergreifenden Blick in das Beziehungsgeflecht der Herkunftsfamilie und eine vertiefende Auseinandersetzung mit biografischen Schlüsselsituationen, die das eigene Erleben und Verhalten nachhaltig beeinflusst haben bzw. heute noch beeinflussen. Welche Überzeugungen, Regeln, Leitbilder, Werte, Rituale oder Glaubenssätze es in unserer Familie gab bzw. wie mit Familiengeheimnissen, Verlusten, Schicksalsschlägen, Grenzen und/oder Tabus umgegangen wurde, prägen uns. Die Muster und Modelle, die aus diesen Erfahrungen entstanden sind, können uns sehr dienlich und die Voraussetzung für eigenes Gestalten sein. Andererseits können uns diese auch blockieren oder vor Herausforderungen stellen. In einem geschützten Rahmen blicken wir in der Selbsterfahrungsgruppe auf oben genannte Themen.

Ziele

- Die Strukturen der eigenen Herkunftsfamilie bewusst machen.
- Zusammenhänge der erworbenen Muster in der Herkunftsfamilie und Ihrer aktuellen Lebenssituation erkennen und reflektieren.
- Sich von möglichen Verstrickungen zu distanzieren und aus ihnen zu lösen.

Zielgruppe / Anrechenbarkeit

Die Gruppenselbsterfahrung mit systemischem Schwerpunkt ist für die **Ausbildung "Klinische Psychologie" und/oder "Gesundheitspsychologie"** anrechenbar.

Für die Anrechenbarkeit bei anderen Berufsausbildungen erkundigen Sie sich bitte vorab bei Ihrer Ausbildungseinrichtung.

Zudem ist dieses Seminar für alle offen, die an ihrer Weiterentwicklung interessiert sind und sich in einem geschützten, vertrauensvollen Umfeld mit ihren persönlichen Lebensthemen auseinandersetzen möchten.

Methode

Eine Selbsterfahrungsgruppe ist eine Form der Gruppentherapie. In Zusammenarbeit zwischen Therapeut:in und Teilnehmer:innen ermöglicht das Erfahren „seiner selbst“ den persönlichen Erkenntnisgewinn und unterstützt die eigene (Weiter-)Entwicklung. Die Gruppenselbsterfahrung dient sowohl der Reflexion über die Strukturen und Hintergründe der eigenen Person, als auch dem Verständnis des Fühlens, Denkens und Verhaltens, welches wiederum Veränderungsprozesse fördert.

Als Ausbildungskandidat:in erhalten Sie Information über systemische Methoden und dem Erleben ihrer Anwendung und Wirkung.

Leiterinnen

MMag.^a Christine O'Brien, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin in Ausbildung unter Supervision

Jahrelange Tätigkeiten im Kliniksetting im Kinder- und Jugendbereich bzw. mit deren Familien und Nahestehenden; aktuell: Psychosomatik Therapiestation der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde (SALK), Selbstständigkeit in eigener Praxis

Mag.^a Christina Zander, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin

Jahrelange Tätigkeit in therapeutischen Wohngruppen, Adipositas-Langzeitrehazentrum, Familien- und Elternberatung, aktuell: Vorsorgekur für Mütter und Väter, Lehrtätigkeit an der FH Salzburg, Selbstständig in eigener Praxis

Organisatorisches

Online
Kosten Der Preis für die Gruppen-Selbsterfahrung (10EH) beträgt € 170,00
Termin Samstag, 10.01.2026 von 09.00 bis 18.00 Uhr (10EH)
Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: www.psychotherapie-zander.at unter „Angebote“.
Anmeldung MMag. ^a Christine O’Brien – psypraxis.obrien@gmail.com , +43/677/610 261 77 oder Mag. ^a Christina Zander – office@psychotherapie-zander.at , +43/677/647 281 28 oder über das Kontaktformular auf der Homepage Mit der Einzahlung des Kostenbeitrags ist die Anmeldung fixiert und der Platz somit gesichert.
Stornoregelung Rücktritt bis 09. 08. 2025 kostenfrei, ab 10. 08. 2025 werden 50% zurückbehalten. Ab 10.09. 2025 wird der gesamte Kursbeitrag verrechnet, außer es besucht ein/e Ersatzteilnehmer:in das Seminar.