

## Nicole Kirsig

### Heilpraktikerin für Psychotherapie

#### Therapiegruppe - 8 Termine – 1xmonatlich

Seelische Probleme entstehen meist in der Beziehung zu anderen Menschen, sehr prägend ist dabei unsere Kernfamilie, aber auch Kindergarten, Schule und weitere Gruppen können sowohl positiv als auch negativ zu unserer Entwicklung beitragen. In einer Therapiegruppe zeigen sich meist „ganz automatisch“ genau die seelischen Verletzungen, die in unseren frühen Beziehungen entstanden sind oder sich entwickelt haben. Im geschützten Rahmen der Gruppentherapie und mit therapeutischer Begleitung ist es möglich diese „alten Geschichten“ aufzuarbeiten und neue, positive Beziehungserfahrungen zu machen. Ein solch therapeutischer Prozess ist nach meiner Erfahrung ein sehr intensiver, nicht immer einfacher, jedoch sehr lohnenswerter Prozess. In einer Gruppe laufen diese Prozesse schneller ab, als in der Einzeltherapie und sind oftmals auch tiefergehend, weil die Selbstreflexion oftmals besser gelingt, wenn es das Feedback von mehreren Menschen gibt und die Gruppenatmosphäre selbst trägt fast wie von selbst zur Heilung bei. Nicht jedes einzelne Gruppenmitglied wird in jeder Sitzung umfassend an seinen Themen arbeiten, jedoch heißt ein Leitsatz für die Gruppentherapie: „Wenn einer arbeitet, arbeitet er für alle.“, d.h. zu erleben, wie ein anderes Gruppenmitglied sich zeigt, sich mit seinem „Thema“ beschäftigt, löst in jedem anderen Mitglied etwas aus und bewirkt etwas. Ich selbst habe eine sehr intensive Gruppentherapie über 8 Jahre gemacht und bis heute profitiere ich von den Erfahrungen, die ich in dieser Gruppe gemacht habe und ich bin zu 100% überzeugt, dass dies die wirksamste therapeutische Arbeit überhaupt ist.

#### Rahmenbedingungen für dieses Angebot:

Die Gruppentherapie findet an 8 Abenden (Donnerstags von 18:15-21:30) einmal im Monat statt. Insgesamt kostet die Teilnahme an den Treffen 400,00 (50,00 pro Treffen, kann gerne wöchentlich in bar gezahlt werden).

Wer sich für die Gruppe anmeldet tut dies verbindlich, d.h. er/sie kommt in jedem Fall zu dem ersten Treffen! Am Ende des ersten Treffens oder in der Zeit bis zum 2. Treffen trifft jeder dann die finale Entscheidung an der Gruppe teilzunehmen. Mindestens vier Personen müssen dann an der Gruppe teilnehmen, ansonsten werden die Treffen ausgesetzt bis neue Teilnehmer nachziehen. Ab dann gilt, dass gesamte Honorar wird fällig, auch wenn jemand sich zwischendurch entscheidet aufzuhören oder wenn jemand wg. Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen verhindert ist an einzelnen Gruppentreffen teilzunehmen. Diese Regelung hat 2 Gründe, zum einen kann ich in der laufenden Gruppe einen Platz nicht nachbesetzen oder gar eine einzelne Gruppensitzung an jemanden vergeben, d.h. die Regelung gilt meiner wirtschaftlichen Sicherheit. Der zweite, für mich noch wichtigere Grund ist jedoch, dass es im Verlauf der Gruppentherapie immer mal zu so genannten Widerständen bei einzelnen Teilnehmern kommen kann. Ist dies der Fall, ist es wichtig trotzdem zu den Sitzungen zu erscheinen, ohne diese Honorarregelung ist es deutlich leichter fernzubleiben.

Eine Gruppe, die sich lediglich 1x im Monat trifft braucht eine hohe Verbindlichkeit in der Teilnahme, daher sollte jeder Teilnehmer versuchen an jeder Sitzung teilzunehmen.

Ein Intensivwochenende kann während dieser Zeit auf Wunsch der Teilnehmer stattfinden. Dieses würde dann von Freitag abend – Sonntag nachmittag stattfinden. Dieses Wochenende kostet für mein Honorar und Hausmiete (2 Übernachtungen) insgesamt 200,00. Hinzu kommen noch Selbstverpflegungskosten und Fahrtkosten (ca. 25,00). Wir fahren dafür in ein Haus nahe Bremervörde, in dem wunderbare, heilsame Arbeit und eine wundervolle Gruppenerfahrung möglich ist. Dieses Wochenende findet spätestens nach der 6. Therapiesitzung statt. Der Termin wird in Übereinstimmung mit allen Beteiligten gefunden.



## Nicole Kirsig Heilpraktikerin für Psychotherapie

### Was passiert in einer Gruppensitzung?

- \* Zunächst beginnen wir mit einer kleinen Meditation.
- \* Es folgt eine Runde zur Befindlichkeit jedes Einzelnen
- \* Wir loten aus, wer ein Thema bearbeiten möchte
- \* Der erste Mensch beginnt mit mir zu arbeiten (die Methoden sind ähnlich der in der Einzeltherapie: Gespräch, Klopfen, innere Kind Arbeit, Imaginationsarbeit, Gefühlsarbeit, ggf. Einbeziehung der anderen Gruppenmitglieder in den direkten Prozess durch mich usw.)
- \* Es folgt eine Rückmeldungsrunde, meist darüber, wie der Arbeitende wahrgenommen wurde, was gesehen wurde und selbstverständlich dazu wie es dem Einzelnen selbst mit der Arbeit gegangen ist, was bei einem selbst passiert ist ( ggf. auch zu anderen Fragestellungen)
- \* Ist eine Arbeit abgeschlossen können bis kurz vor Sitzungsende weitere nach dem gleichen Prinzip folgen.
- \* Manchmal wird es auch Übungen für die ganze Gruppe gleichzeitig geben, z.B. beim Selbstwerttraining
- \* Was im Einzelnen passiert wird vom Gruppenprozess gesteuert.
- \* Zum Ende folgt eine Abschlussrunde.

### Welche Regeln gibt es?

- \* Neben den klassischen Gesprächsregeln gibt es ein paar Regeln, damit der Gruppenprozess gut gelingen kann.
- \* Während einer solchen Zusammenarbeit lernen die Mitglieder einen achtsamen Austausch, dabei ist mir wichtig, dass in die Arbeit, die ich mit einem Mitglied mache nur nach Rücksprache mit mir eingegriffen wird. Dies ist insbesondere wichtig so lange die Teilnehmer noch ungeübt mit dieser „Sprache“ sind, denn da kann es manchmal passieren, dass jemand mit seiner Anmerkung vom Therapieprozess ablenkt, weil es etwas in ihn triggert. Dies passiert unbewusst, daher ist es wichtig Anfangs eine solche Regel zu beherzigen.
- \* Ansonsten gilt größtmögliche Offenheit nach innen und absolute Verschwiegenheit nach außen. Dies bedeutet jeder bringt mit seinen Denken, seinen Empfindungen und Gefühlen, auch mit den unangenehmen so offen, wie es ihm möglich ist ein und spricht möglichst auch von sich aus an, wenn es etwas gibt was ihn blockiert.
- \* Nach Außen gilt die absolute Verschwiegenheit, d.h. jeder darf mit wem auch immer er es möchte über seine ganz persönliche Erfahrung in der Gruppe reden, es wird jedoch nicht über die anderen geredet, selbst wenn ein Dritter die Person nicht kennt.
- \* Kontakte der Gruppenmitglieder untereinander außerhalb der Sitzungen: manchmal entsteht der Wunsch sich mit anderen Gruppenmitgliedern zu treffen oder Freundschaften bahnen sich an. Das muss nicht geschehen, ist jedoch vollkommen in Ordnung, wenn es passiert – wichtig ist jedoch die absolute Transparenz von Kontakten untereinander außerhalb der Sitzungen in die Gruppe. Sexuelle Kontakte untereinander sollten jedoch während der Teilnahme an der Gruppentherapie vermieden werden, denn dies behindert die therapeutische Arbeit für das Pärchen i.d.R. sehr.
- \* Zu guter Letzt gilt, das pünktliche Erscheinen und die regelmäßige Teilnahme als gegeben.



## Nicole Kirsig Heilpraktikerin für Psychotherapie

Menschen, die bei mir eine Einzeltherapie machen können direkt mit der Gruppentherapie starten. In der Regel ergänzt die monatliche Gruppensitzung die Einzelsitzung, bzw. ersetzt die Einzelsitzung in der Woche. Einzelsitzungen finden nach individueller Vereinbarung zum bisher vereinbarten Tarif statt.

Wer bisher noch nicht therapeutisch mit mir gearbeitet hat nimmt im Vorwege mind. zwei Einzelsitzungen bei mir in Anspruch und macht mit mir eine Anamnese. Diese 2 Sitzungen kosten als Paket 100,00 (gegenüber 140,00 in regulären Sitzungen). Sollten darüber hinaus im Vorwege weitere Sitzungen gewünscht sein, Einzelsitzungen während der Gruppentherapiezeit oder danach vereinbart werden gilt der aktuelle Honorarsatz von 70,00 pro Sitzung.

Die Termine finden jeweils donnerstags von 18:15-21:30 statt. In den Hamburger Schulferien finden keine Treffen statt. Die folgenden Termine sind geplant:

- 1) 11.04.2019
- 2) 09.05.2019
- 3) 06.06.2019
- 4) 08.08.2019
- 5) 05.09.2019
- 6) 26.09.2019
- 7) 24.10.2019
- 8) 28.11.2019

Für weitere Informationen und Fragen stehe ich gerne im persönlichen Gespräch zur Verfügung.

