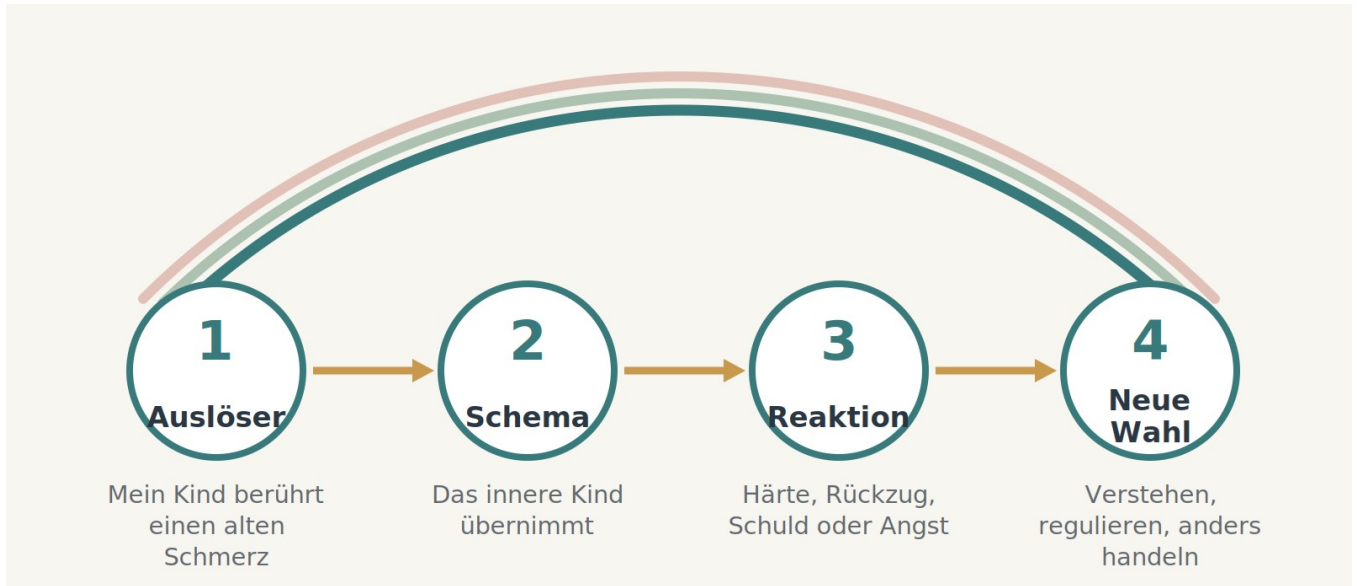


„Ich wollte es ganz anders machen - und plötzlich höre ich meine Mutter oder meinen Vater aus mir sprechen.“

ELTERN SEIN, OHNE ALTE MUSTER

Psychotherapeutische Intensivgruppe für Mütter und Väter



Manche Situationen mit dem eigenen Kind lösen mehr Wut, Angst, Schuld, Härte oder Rückzug aus, als die aktuelle Situation erklären kann. Häufig werden dabei alte Beziehungserfahrungen und familiäre Muster aktiviert. In dieser psychotherapeutischen Gruppe lernen Sie, Ihre Auslöser früh zu erkennen, die eigene Reaktion besser zu regulieren und neue Beziehungsschritte im Familienalltag einzuüben.

Das erwartet Sie

- Eigene Trigger und Schemaaktivierungen verstehen
- Transgenerationale Erziehungs- und Beziehungsmuster unterbrechen
- Unbewusste Erwartungen an das Kind erkennen
- Gefühle regulieren, Grenzen setzen und handlungsfähig bleiben
- Austausch in einem geschützten, vertraulichen Rahmen
- Zwei psychotherapeutische Perspektiven - weiblich und männlich

FORMAT Kennenlernabend: 120 Minuten, 109 EUR Kernkurs: 4 x 150 Minuten, monatlich 556 EUR pro Person 8-10 Teilnehmer:innen	LEITUNG & ORT Dr. Birgit Kastberger Sebastian Hertle, BA Salzburg-Schallmoos Vorgespräch erforderlich
---	--

Je nach Krankenkasse ist ein Kostenzuschuss zur Psychotherapie möglich; zudem können die Kosten unter Umständen als außergewöhnliche Belastung steuerlich geltend gemacht werden.

Anmeldung: praxis@psychotherapie-drkastberger.at | +43 (0)681 816 711 41