



## Dr. Christian Gutschi

Klinischer und Gesundheitspsychologe  
Kinder / Jugend / Familienpsychologe

Zertifizierter Existenzanalytischer  
Begleiter von Kindern, Jugendlichen

1230 Wien-Atzgersdorf/Mauer  
0699 11 999 684

[www.christiangutschi.at](http://www.christiangutschi.at)



### In einer Gruppe sind alle Therapeuten

**Wozu Gruppe?** Ich habe durch rund zehnjährige Gruppenselbsterfahrung erlebt, wie hilfreich das sein kann. Jede TeilnehmerIn bringt andere Sichtweisen zu dem eigenen, persönlichen Thema ein - so werden alle Mitglieder zu Co-Therapeuten. Und wir sind nun mal soziale Wesen und es entsteht eine Gemeinschaft und Sie fühlen sich nicht mehr so allein mit Ihrem Rucksack an Problemen.

**Wie läuft das ab?** Wir treffen uns jeden Montag von 18-19:30 Uhr (außer Schulferien). Die Teilnahme von mindestens einem Jahr ist zu empfehlen. Zweimal pro Jahr findet ein Gruppenwochenende statt (Freitag Nachmittag bis Samstag Abend, in der näheren Umgebung von Wien), in einer Unterkunft, wo wir auch in die Natur hinausgehen, um Übungen im Freien zu machen und Erfahrungen im Draußen zu sammeln.

Grundsätzlich arbeiten wir sitzend am Boden auf Sitzsesseln oder Sitzkissen, um die Verbundenheit zur Erde intensiver zu spüren. Die Beziehung zu sich selbst und zu den anderen Teilnehmer:innen wird im Gespräch und durch Körperübungen bearbeitet.

Das Ziel ist, Geist und Körper zu verbinden und sich so als Teil der Gemeinschaft zu erleben.

**Wer nimmt teil?** Idealerweise hat die Gruppe acht TeilnehmerInnen, auf eine ausgewogene Zusammensetzung Frau / Mann und Altersverteilung wird geachtet. Die Gruppe ist für alle psychischen Entwicklungsthemen offen, auch als Selbsterfahrung für AusbildungskandidatInnen möglich.

**Was kostet das?** Die Teilnahme an einer Gruppe kostet deutlich weniger als Einzelsitzungen und ist meiner Erfahrung nach besonders effektiv. Details zu Kosten und Kassenrefundierung besprechen wir in einem unverbindlichen Erstgespräch.

#### Infos und Anmeldung:

0699 11 999 684

[praxis@christiangutschi.at](mailto:praxis@christiangutschi.at)

[www.christiangutschi.at](http://www.christiangutschi.at)