

## Selbstsichere Abgrenzung und Selbstbehauptung



### Gruppengröße

6 bis 10 TeilnehmerInnen

### Wann

Start: Sa, 8.3.2025, 9:00 - 16:30 und  
immer von 17:30 - 20:00;  
Mi, 12.3.2025, Do, 20.3.2025, Do, 27.3.2025,  
Do, 3.4.2025, Do, 10.4.2025;

### Wo

1020, Rembrandtstraße 8/3

### Voraussetzungen

Unverbindliches Vorgespräch (50 Min.)

### Kosten

Vorgespräch: € 50,-  
Gruppe: 6 Termine (23 EH), € 575.  
Versäumte Einheiten können nicht  
rückerstattet werden.

**Selbstsicher  
"Nein, danke!" sagen**

## Soziales Kompetenztraining Gruppentherapie



## Zwei Schwerpunkte - zwei Gruppen

Wählen Sie, was zu Ihnen passt!



Verhaltenstherapie  
**Ungersbäck**

Neue Wege gehen

## Selbstvertrauen und Selbstliebe



### Gruppengröße

6 bis 10 TeilnehmerInnen

### Wann

Start: Sa, 12.4.2025, 9:00 - 16:30 und  
immer von 17:30 - 20:00;  
Do, 17.4.2025, Do, 24.4.2025, Mi, 30.4.2025,  
Do, 8.5.2025, Do, 15.5.2025;

### Wo

1020, Rembrandtstraße 8/3

### Voraussetzungen

Unverbindliches Vorgespräch (50 Min.)

### Kosten

Vorgespräch: € 50,-  
Gruppe: 6 Termine (23 EH), € 575.  
Versäumte Einheiten können nicht  
rückerstattet werden.

**"JA!" zu mir  
Selbstbewusst handeln**

## Soziale Kompetenzen und Selbstvertrauen

### Ich und Wir in Balance

Soziale Kompetenzen sind notwendig um sich in einem sozialen Umfeld zu behaupten und Durchsetzungsvermögen zu entwickeln und dabei trotzdem Teil des Umfelds zu bleiben.

Auch um stabile, belastbare und erfüllende Beziehungen führen zu können brauchen wir soziale Kompetenzen.

### Selbstvertrauen und Selbstliebe

Wer sich selbst annehmen kann, und auf sich selbst vertrauen kann, kann sich auch besser auf Beziehungen einlassen, und diese aktiv mitgestalten.

### Lernen und entwickeln

Sowohl unser Selbstwertgefühl, als auch soziale Kompetenzen entstehen durch die Erfahrungen die wir machen, und wir können sie unser ganzes Leben lang weiterentwickeln und ausbauen.

**Selbstsicher  
"Nein, danke!" sagen**

## Was kann Ihnen die Gruppe bringen?



### Austausch mit anderen Betroffenen

Wie geht's Anderen mit der Thematik, wie gehen sie damit um? Was haben sie für Erfahrungen, was hilft, und was nicht?

### Übungsanleitungen für den Alltag

Um neues Verhalten aufzubauen, ist regelmäßige Übung notwendig. Daher besprechen wir am Ende jeder Einheit Übungen, die Sie in Ihren Alltag gut integrieren können.

### Videofeedback

Nonverbale Kommunikation (Körpersprache, Mimik, ..) hat großes Gewicht im Miteinander. Oft haben wir aber nur ein vages oder verzerrtes Bild unserer eigenen nonverbalen Sprache. Videofeedback bietet die Gelegenheit, das eigene Auftreten, die eigene Wirkung auf andere realistisch zu überprüfen.

**Sie möchten mehr wissen?  
Kontaktieren Sie mich,  
ich beantworte gerne Ihre Fragen!**



JOHANNA UNGERSBÄCK  
+43 650 85 71 991  
praxis@therapie-ungersbaeck.at  
www.therapie-ungersbaeck.at

## Inhalte - In und mit der Gruppe

### Wissen über die Thematik

Menschliches Miteinander folgt bestimmten Regeln. Manche sind universell, manche sind gesellschaftliche Normen. Die wichtigsten theoretischen Grundlagen dazu werde ich Ihnen vermitteln.

### Eigene Blockaden lösen

Schuldgefühle, Ängste, ungünstige Glaubenssätze - all das kann einer gesunden Abgrenzung im Weg stehen und den Selbstwert schwächen. Wir spüren Ihren persönlichen Blockaden nach, und suchen Wege, sie zu überwinden.

### Praktisches Tun und Üben

Selbstsicheres Auftreten und Kommunizieren will gelernt sein. In Rollenspielen (freiwillige Teilnahme) können selbstsichere Verhaltensweisen erarbeitet und erprobt werden. Die Gruppe bietet dafür den geschützten Rahmen.

**"JA!" zu mir  
Selbstbewusst handeln**