

Was wir tun?



Was wir tun?

Was wir tun?

Die Trennungsambulanz ist eine offene Gruppe, in der Menschen, die eine schmerzhaft Trennung und Liebeskummer durchleben, Hilfe erhalten.

Das Ziel der Trennungsambulanz ist, möglichst schnell und nachhaltig aus dem Schmerz herauszukommen. Meist geht der Schmerz einher mit negativen, (selbst-)zerstörerischen Gedanken, angeknackstem Selbstwertgefühl, Scham und Hoffnungslosigkeit. Wir kommen mit unseren dunklen Seiten in Kontakt. Menschen, die die Qualen einer verlorenen Beziehung durchleben, haben häufig das Gefühl, ihr Leben habe sich dauerhaft negativ verändert. Der Schmerz und die Angst niemals zu positiven Gefühlen zurückzufinden, prägen diese Zeit.

Die Gruppe als ressourcenorientierter Raum

So niedergeschlagen Sie im Augenblick auch sein mögen, wir versichern Ihnen, dass Ihre Gefühle der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit vorübergehen. Trauer, Wut, Selbstzweifel und Zukunftsängste sind Gefühle eines normalen in Phasen verlaufenden Trennungsprozesses.

Die Gruppe verstehen wir als ressourcenorientierten Raum. In der Gruppe fühlen wir uns einerseits nicht mehr so allein. Wir sehen, dass es anderen ähnlich geht. Weiters erfahren wir, dass andere durch bestimmte Strategien Erleichterung gefunden haben. So können wir voneinander lernen. Die Trennungsambulanz ist ein Ort des Austausches und aktiven Lernens.

Sie sehen an sich und an den anderen die Schritte zu einer Veränderung. Und seien diese am Anfang noch so klein. Sie werden Ihnen Hoffnung und Perspektive geben und neue Handlungsspielräume eröffnen. Holen Sie sich Hilfe, in einer Gruppe von Betroffenen, die ähnliche Situationen erleben!

Wir begleiten sie professionell, achtsam und mit Empathie:

- Wir unterstützen Sie in Ihrer Trauerarbeit.
- Wir unterstützen Sie, die schmerzhaft Trennung als Chance für einen positiven Neubeginn zu begreifen.

- Wir unterstützen Sie, sich wieder stark und liebenswert zu fühlen!

? "Warum ist Liebeskummer so ein schlimmes Gefühl?"

Lesen Sie unseren ausführlichen [Blogartikel](#) [1] anlässlich eines Interviews mit dem Magazin WOMAN im Jänner 2019.

Fragen Sie sich

- Werde ich je wieder glücklich?
- Wann hört der Schmerz auf?
- Finde ich wieder eine/n Partner/in?
- Warum ist mir das passiert?
- Hab ich das verdient?
- Wie überlebe ich die nächste Zeit?

In der Gruppe sind alle willkommen!

- Menschen jeden Geschlechts: Frauen, Männer, Gender-Queers
- hetero- oder homosexuell
- egal, ob sie verheiratet waren, in Partnerschaft oder polyamor leb(t)en,
- verlassen worden sind oder verlassen haben,
- alt oder jung sind

Wir bieten auch Inputs zu Themen, die bei Trennungen auftauchen

- Schlaflosigkeit
- Scheidungsrecht
- Beziehungsdynamik
- Selbstwert
- Selbstfürsorge
- Körpergefühl
- Sexualität
- neue Partnersuche
- Kinder/Jugendliche

Wir arbeiten mit folgenden Techniken

- Gruppendynamik
- körperorientierten Elementen
- systemische Aufstellung
- systemische Beratung

- Kriseninterventionstechniken
- Elementen aus der Hypnotherapie
- Achtsamkeitstraining
- creative writing
- NLP

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/was-wir-tun>

Links

[1] <https://www.paarberatung-sexualberatung.at/news-blog/interview-mit-woman-warum-ist-liebeskummer-so-ein-schlimmes-gef%C3%BChl>