

## Mag.<sup>a</sup> Mag.<sup>a</sup> Nicole Trummer

Psychotherapeutin | Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin | Arbeitspsychologin

Gartengasse 28/3/15, 1050 Wien

0676 370 69 00

[praxis@nicole-trummer.at](mailto:praxis@nicole-trummer.at)

[www.nicole-trummer.at](http://www.nicole-trummer.at)

# Angst- und Panikbewältigungsgruppe

ab Juni 2023



Leiden Sie unter Ängsten oder an Panikattacken so sind Sie in dieser Gruppe genau richtig. Eine Gruppe hat viele **Vorteile!** Es findet eine direkte Begegnung mit Menschen statt denen es so ähnlich geht wie Ihnen. Hier erfahren Sie eine offene **Auseinandersetzung mit sich selbst**, mit Ihren Ängsten aber **auch mit** denen der anderen **Gruppenteilnehmern**. Sie können von der gegenseitigen Unterstützung, dem **gegenseitigen Austausch profitieren**. Die Gruppe **stärkt ihre sozialen Kompetenzen und ihr Selbstwertgefühl**. Die Gruppenmitglieder können sich in vertrauensvoller, wertschätzender Atmosphäre und unter professioneller Begleitung Ihren Ängsten oder Ihrer Panik stellen. Sie erhalten von mir Informationen zum Thema Angst und Panik. Neben der **Psychoedukation** lernen Sie auch **Skills** also Möglichkeiten kennen um mit Ihrer Angst oder Panik besser umgehen zu lernen bzw. eine Erweiterung Ihrer Fähigkeiten diesbezüglich.

Ein Einstieg in die Gruppe ist nach einem persönlichen Erstgespräch (100 Euro) im Einzelsetting möglich. Bei diesem lernen Sie mich und meine Arbeitsweise kennen und es erfolgt die Abklärung von Ihren Anliegen sowie die Passung in Bezug auf die Gruppe.

### **Der Start der Gruppe ist am Donnerstag dem 1. Juni 2023.**

Die Gruppe findet **14-tägig statt – jeweils Donnerstags von 18:30 – 20 Uhr**. Die Mindestteilnahmedauer nach dem ersten Termin in der Gruppe beträgt 3 Termine. Diese sind im Vorhinein zu bezahlen. Die Kosten pro Gruppentermin betragen **40 Euro für 90 Minuten**. Mir ist es wichtig die Gruppe klein zu halten weshalb eine Teilnehmerzahl von **6 Personen** nicht überschritten wird. Eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen pro Gruppensitzung ist jedoch notwendig.

Mir ist noch wichtig zu erwähnen, dass die **Verschwiegenheitspflicht** gegenüber Dritten, nicht an der Gruppe teilnehmenden Personen selbstverständlich ist.

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme dieser Gruppe haben dann wenden Sie sich bitte per Telefon: 0676/370 69 00 oder per E-mail [praxis@nicole-trummer](mailto:praxis@nicole-trummer) an mich um mit mir rechtzeitig ein Erstgespräch zu vereinbaren.

Herzlichst, *Nicole Trummer*