

Zur Ruhe kommen – Psychotherapeutische Gruppe für Menschen in belastenden Lebensphasen – in 3107 ST.PÖLTEN

Das Leben fordert oft viel von uns. Beruflicher Druck, familiäre Verantwortung, hohe Erwartungen – von außen wie von innen. Der Alltag funktioniert, doch innerlich wächst die Erschöpfung. Anspannung, Antriebslosigkeit oder das Gefühl innerer Leere können frühe Hinweise auf eine Überlastung sein – Hinweise, die ernst genommen werden sollten, um einem Burnout rechtzeitig vorzubeugen. Auch leichte depressive Symptome können sich in einem Burnout zuspitzen.

Burnout-Prävention bedeutet, die Signale des Körpers und der Psyche wahrzunehmen, bevor sich ein Vollbild entwickelt – denn je länger eine Erschöpfung anhält, desto mühsamer wird der Weg zurück.

Vielleicht spüren Sie, dass Sie sich selbst aus den Augen verloren haben – zwischen Verpflichtungen, Erwartungen und dem Wunsch, einfach wieder Kraft zu finden.

Gemeinsam mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen haben Sie die Möglichkeit,

- Belastungen besser zu verstehen und Wege zur Bewältigung zu finden
- eigene Grenzen wahrzunehmen und zu achten
- innere Ruhe und Lebendigkeit wiederzufinden
- Selbstfürsorge und Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu stärken

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Offenheit und gegenseitiger Respekt im Mittelpunkt stehen.

Für wen:	Erwachsene mit Stress, Erschöpfung, Burnout-Anzeichen, depressiven Symptomen oder in Lebenskrisen
Wann:	ab 21. April 2026 bis 29. September 2026 20 Termine Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr
Wo:	Praxis für Psychotherapie Nicole Reischer Ärztezentrum Traisenpark Dr. Adolf Schärf-Straße 9 3. Stock 3107 St. Pölten
Kosten:	€ 40,- je Einheit

Der Einstieg ist nach einem kostenlosen Vorgespräch und freiem Platz jederzeit möglich. Die Gruppe ist halboffen: Die Teilnehmer:innen bleiben über die gesamte Laufzeit zusammen; nur bei einem vorzeitigen Ausscheiden kann ein Platz neu besetzt werden.

Kontakt & Anmeldung:

Nicole Reischer, BA

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Per Mail an: praxis@nicolereischer.at oder per Anruf: 0664 1474702