



**Mag. Michael Stockert**  
Psychotherapeut  
in Langenzersdorf

## Über mich

Während meines Psychologiestudiums an der Uni Wien habe ich unter anderem mit Straßenkindern in Bukarest gearbeitet. In Österreich war ich (Jahrgang 1970) in diversen Organisationen mit chronisch psychisch erkrankten Personen tätig. Seit 2003 führe ich meine eigene Praxis. Seit 2005 leite ich auch mehrere Gruppen pro Woche.

Am Anfang einer Psychotherapie steht meist ein Gefühl von Enge und Ohnmacht. Wesentliche Aspekte des eigenen Fühlens, Denkens, Wollens scheinen keinen Platz zu haben. Die Menschen sehnen sich nach Freiheit, Weite und neuen Perspektiven.

Wo immer Ihre Probleme liegen – ich mache mich gemeinsam mit Ihnen auf den Weg zu Ihrer inneren Lebendigkeit. Ich ermutige Sie dazu, sich von äußeren Maßstäben zu emanzipieren und von Ihren inneren Impulsen leiten zu lassen. In unserem therapeutischen Bündnis ist Raum für Reden und Schweigen, Humor und Ironie, Trauer und Zorn. Es ist Platz für all Ihre aufkommenden Gefühle – in sämtlichen Varianten, Nuancen und Ausdrucksformen.

Es ist mir wichtig, die Begegnungen mit meinen Klientinnen lebendig zu gestalten. Denn ich bin davon überzeugt: Lebendigkeit ist ansteckend. Und sie bringt Freude am Leben.

**„Veränderung geschieht,  
wenn jemand wird, was er ist,  
nicht wenn er versucht etwas zu  
werden, was er nicht ist“**

(Arnold R. Beisser)

## Organisatorisches

- Gruppentreffen in Langenzersdorf
- Wöchentlich, jeweils 90 Minuten
- bis zu zehn TeilnehmerInnen pro Gruppe
- dazu jährlich ein verpflichtendes Gruppenwochenende
- Mindestteilnahmedauer: 10 Treffen
- Einstieg (nach einem Vorgespräch) jederzeit möglich

## Kontaktieren Sie mich:



A: Magdalenenhofstrasse 46, 2103 Langenzersdorf

T: 0699/107 193 92

M: [psychotherapie@michaelstockert.at](mailto:psychotherapie@michaelstockert.at)

W: [www.michaelstockert.at](http://www.michaelstockert.at)  
[www.gruppentherapie.or.at](http://www.gruppentherapie.or.at)

## Psychotherapeutische Gruppe



Mag. Michael Stockert  
Psychotherapeut

## Zielgruppe

- Sie machen gerade eine Psychotherapie oder haben eine solche abgeschlossen und möchten nun die unterstützende Kraft der Gruppe nutzen.
- Sie suchen aus beruflichen Gründen, etwa für das Propädeutikum, gruppentherapeutische Erfahrung.

Die Probleme, mit denen Menschen in meine psychotherapeutischen Gruppen kommen, sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Häufig sind es Beziehungsprobleme, Ängste, Traurigkeit, Krankheiten oder auch Schmerzen. Diagnostische Einschränkungen gibt es keine.

Wichtig ist, dass Sie den Wunsch haben, Ihre Lebenssituation zu verbessern – und dass Sie bereit sind, sich auf die Gruppe einzulassen.

Alle TeilnehmerInnen sind übrigens dazu verpflichtet, niemandem über das Geschehen in der Gruppe zu erzählen.

## Über Gruppentherapie

Eine psychotherapeutisch begleitete Gruppe birgt viele Chancen: Das Zusammensein mit den anderen bringt Ihnen Vertrautheit und Geborgenheit ebenso wie Unvorhergesehenes und Forderndes.

Eine Gruppe ist dem Alltag näher als eine Therapie unter vier Augen, das Beziehungsverhalten der TeilnehmerInnen kommt somit ungeschminkt zum Ausdruck. Im geschützten Umfeld können Sie selbst Ihre Schwierigkeiten teilen und Konflikte mit Gruppenmitgliedern offen beleuchten.

Die Anteilnahme und das ehrliche Feedback, aber auch die Erfahrungen der anderen werden Ihr Leben bereichern. Ich achte darauf, dass der Austausch in einem vertrauensvollen und wertschätzenden Rahmen stattfindet.

## Methoden

- Gestalttherapie
- Körperarbeit
- Traumatherapie (Brainspotting)
- Elemente aus der Interaktiven Gruppenarbeit (Feder), der Initiatischen Therapie (Graf Dürckheim) und der kontemplativen Psychotherapie (Podvoll)

Bei der Entscheidung, welche Methoden ich wann anwende, lasse ich mich von der aktuellen Atmosphäre der Gruppe leiten.

Im Mittelpunkt stehen meist konkrete Ereignisse aus dem Alltag der TeilnehmerInnen sowie deren aktuelles körperliches und seelisches Erleben innerhalb der Gruppe.

