

Servus Gilbert,

anbei eine spontane Kurzbeschreibung meines Haupteindrucks von der Gruppentherapie:

Die Gruppentherapie „ Psychodrama - Aufstellungen“ bei Mag. Gilbert Suchanek im Frühjahr („Sommersemester“) 2016 hat mir neben vielen, durchaus auch aufzuzählenden positiven Erfahrungen, eine für mich sehr entscheidende Komponente gezeigt:

Durch das „Hineinrollen“ in Personen oder auch „Innere Anteile“ von mir bis dato unbekanntem Menschen entsteht ein natürlicher Lernprozess in mir, achtsam und wachsam, ja neugierig zu werden mit der eingenommenen Rolle- vor allem im Dialog mit den anderen Rollen und Anteilen. Dies erhöht den perspektivischen Blick auf die bearbeitete Konflikt-/Blockadesituation enorm. Gleichzeitig entsteht aber auch eine sehr große Weiterentwicklungsfähigkeit in der Herausforderung, mit meinen eigenen Persönlichkeitsanteilen in meinen „inneren Dialog“ zu treten - dies ermutigt mich, meine Reise „des Selbstentdeckens und Kennenlernens“ anzutreten, fortzusetzen mit einer zunehmenden „Gelassenheit“, dabei kein Ende dieser Entdeckungsreise zu fordern.

Lieben Gruß

E. W. (anonymisiert)