



Sinnfindung im Alter

Eine Initiative des ABILE Ausbildungsinstitutes für Logotherapie und Existenzanalyse und der Universität für Weiterbildung Krems UWK

Fühlen Sie sich in den derzeit herrschenden Krisenzeiten immer wieder niedergeschlagen und hilflos im Umgang mit alltäglichen Lebenssituationen? Haben Sie Ihren Lebensschwung ein wenig verloren und wissen nicht genau, wie es weiter gehen soll?

Wir bieten Ihnen eine **kostenlose Interventionsgruppe** zur Verbesserung Ihres persönlichen Wohlbefindens. Sie lernen mit uns Ihre vorhandenen Ressourcen zu (re)aktivieren, um ein möglichst selbstbestimmtes und werteorientiertes Leben zu führen.

Unsere Psychotherapeut_innen sind in **Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl** ausgebildet und begleiten Sie in Gruppen zu 5-6 Gleichgesinnten 8 Wochen lang.

Viktor Frankl, Wiener Neurologe und Psychiater, erkannte schon in den 1930 er Jahren, dass Menschen, die sinn- und werteorientiert leben, besser persönliche Krisen und Krisenzeiten bewältigen können. Er entwickelte seine Psychotherapie, angelehnt an die großen Existenzphilosophen, in eine humanistische, optimistische Richtung.

Dieses Projekt wird zu Studienzwecken bezüglich möglicher Präventionskonzepte zur Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen oder Krisen für die Zukunft wegweisend sein.

Wer kann teilnehmen?

**Damen und Herren ab 65 Jahren, die sich ein freudvolleres und schwungvolleres Leben wünschen.
8 Wochen - 1x/Woche jeweils 90 Minuten**

Sie nehmen völlig **anonymisiert** an einer Studie des ABILE und der Donau Universität Krems teil.

Ort: Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft 21, Holzmeistergasse 7-9/2/3, 1210 Wien (250m vom Bahnhof Floridsdorf entfernt)

Voraussichtlicher Start: 03.03.2023

Bitte melden Sie sich bei Melanie Raicher, BA BSc., an unter:

Telefon: 0660 38 61 977

melanie.raicher@outlook.de

www.praxis-eigensinn.at

Wir freuen uns auf Sie

Eva Kulcsar, Melanie Raicher, BA BSc. und das ABILE Team