

TRAUMAHILFE NETZWERK  
Augsburg & Schwaben e.V.  
Stenglinstr. 7  
86156 Augsburg

#### Veranstalter:

TRAUMAHILFE NETZWERK Augsburg & Schwaben e.V.  
im Haus Tobias | Stenglinstraße 7 | 86156 Augsburg  
Tel.: 0821/44409484 | Fax: 0821/44096-40  
E-Mail: info@traumahilfe-augsburg.de  
www.traumahilfe-augsburg.de

#### Wegbeschreibung

Das Haus Tobias sowie die Stenglinstraße 3 erreichen Sie

#### mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

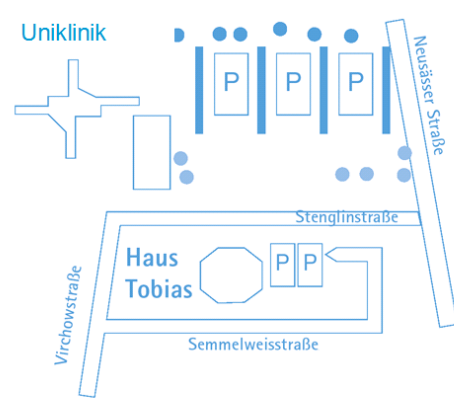
Vom Hauptbahnhof Straßenbahn Linie 4 Richtung Augsburg-Nord bis Haltestelle Wertachbrücke, weiter mit Straßenbahnlinie 2 Richtung Augsburg-West, Haltestelle Stenglinstraße.

Die Buslinie 32 fährt direkt vom Augsburger Hauptbahnhof zur Uniklinik (Fahrzeit etwa 20 Minuten) im Viertelstunden-Takt.

#### mit dem Auto:

aus nördlicher Richtung : A8, Autobahnausfahrt "Augsburg-West". Beschilderung "Uniklinik" folgen.  
aus südlicher Richtung: B17, Ausfahrt „Kriegshaber Uniklinik“. Beschilderung "Uniklinik" folgen.

Der Parkplatz Haus Tobias ist über die Semmelweisstraße erreichbar (siehe Plan).



# TRAUMAHILFE

AUGSBURG NETZWERK SCHWABEN

## Mein inneres Team

Aufbaugruppe

zur psychischen Stabilisierung

für Frauen und Männer

ab 09. April 2024

8x dienstags von 10.00 – 11.40 Uhr

#### Leitung

**Karena-Maria Schneider**

M.Sc. Psychologie, Psycholog. Psychotherapeutin  
Traumatherapie

**Katharina Schuster**

Dipl.-Psychologin, Psycholog. Psychotherapeutin  
Traumatherapie

## Mein inneres Team

### Aufbaugruppe zur psychischen Stabilisierung für Frauen und Männer

Haben Sie manchmal das Gefühl, in Situationen „falsch“ zu reagieren? Durch besondere belastende Lebensereignisse sind in Ihnen womöglich verschiedene Rollen, Charaktereigenschaften und Wesenszüge entstanden, die damals eine wichtige Funktion inne hatten, aber heute im Alltag nicht immer hilfreich sind. Dies kann zur Folge haben, dass Sie sich insbesondere in stressigen oder konfliktreichen Situationen unsicher fühlen oder nicht so reagieren können, wie Sie es sich selbst wünschen würden.

In dieser Gruppe werden Übungen angeleitet, mithilfe derer Sie ihr eigenes inneres Team kennenlernen und ihre Funktionen und Bedeutung für verschiedene Lebenssituationen reflektieren können.

Die Gruppe richtet sich vorrangig an Betroffene, die bereits unsere Stabilisierungsgruppe „Sicherheit finden – aber sicher!“ oder eine ähnliche Gruppe besucht haben und mit den dort vermittelten Inhalten vertraut sind.

Sie kann eine gute Grundlage für weitere Psychotherapie sein oder auch eine sinnvolle Ergänzung, wenn die Behandlung bereits begonnen hat.

### Wann:

8x dienstags von 10:00 – 11:40 Uhr

09.04. | 16.04. | 30.04. | 07.05. |  
14.05. | 28.05. | 04.06. | 18.06.2024

### Wo:

Traumahilfe Netzwerk  
Stenglinstraße 3, 1. Stock  
86156 Augsburg  
Achtung: Die Gruppe findet **nicht** im Haus Tobias statt (Eingang: zweites Haus links vom Haus Tobias nahe Haltestelle „Stenglinstraße“)

### Kosten:

110 EUR

### Verbindliche Anmeldung

Den nebenstehenden Abschnitt senden Sie bitte an uns zurück

- per Email an:  
info@traumahilfe-augsburg.de
- schriftlich an das Traumahilfe Netzwerk
- per Kontaktformular über die Homepage

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung per E-Mail überweisen Sie bitte auf das Konto bei der Liga Bank Augsburg

**IBAN: DE18 7509 0300 0000 2520 00**

**BIC: GENODEF1M05**

Bitte vermerken Sie im Verwendungszweck die **Kurs-Nr. 2024.4SFA** und den **Teilnehmernamen**.

## Anmeldung

bis 28.03.2024

Ich melde mich für den Kurs 2024.4SFA, „Mein inneres Team“ – Aufbaugruppe zur psychischen Stabilisierung für Frauen und Männer, verbindlich an:

Frau       Herr       divers

Name,  
Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

Ich wünsche eine Rechnung. Die Rechnungsadresse entspricht der oben angegebenen Adresse.

Ich wünsche eine Rechnung an folgende Adresse:

Den **Datenschutzbestimmungen** (siehe Homepage) und **Stornovereinbarung** stimme ich mit meiner Anmeldung zu.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift