

## **Gruppenselbsterfahrung «Frau sein – weibliche Glaubenssätze»**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen einer FSP oder FMH anerkannten psychotherapeutischen Weiterbildung und umfasst 20 Einheiten Gruppenselbsterfahrung à 45 Minuten – verteilt auf zwei Tage.

### **Inhalt**

Das Frau-Sein mit seinen vielfältigen Aspekten steht im Mittelpunkt dieser Gruppenselbsterfahrung. Die Teilnehmerinnen setzen sich intensiv mit ihrer biopsychosozialen Rollenidentität auseinander und betrachten diese im Kontext ihrer erworbenen Erlebens- und Verhaltensmuster. Gemeinsam wird reflektiert, wie die individuellen Prägungen als Mädchen und Frau verarbeitet wurden und inwiefern diese die Gestaltung des aktuellen privaten wie beruflichen Lebens beeinflussen.

Tief verwurzelte Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich muss alles allein schaffen, ich muss perfekt sein“ sind häufig auch Ausdruck gesellschaftlicher Erwartungen und führen, nicht selten in Kombination mit äusseren Normen, zu Selbstzweifeln, Erschöpfung oder auch Krisen. Anhand von praktischen Übungen werden die Teilnehmerinnen angeleitet zentrale Glaubenssätze zu erkennen und eigene rigide Überzeugungen und typische Denkmuster aktiv zu hinterfragen.

**Ort:** Praxis «Die Psychologinnen», Dufourstrasse 161, 8008 Zürich

**Kosten:** CHF 550.- (20 Einheiten à 45 Minuten)

**Zeiten:** Samstag & Sonntag, jeweils von 09.00-18.00 Uhr

**Daten „Frau sein“:** 04./05. Juli 2026 (Zusatztermin)

Ich freue mich auf lehrreiche Kurstage und einen interessanten Austausch.

**Dr. phil. Angela Häne**

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

KVT-Supervisorin FSP

angela.haene@psychologie.ch