

Geschlossene psychotherapeutische Selbsterfahrungsgruppe

Meine Sexualität

Mittwoch, 17:30–19:00, 8 Termine (= 16 EH)

Thema und Ziel: Sexualität ist ein natürlicher und wesentlicher Teil unseres Lebens sowie zentraler Bestandteil unserer Identität – und doch fällt es vielen schwer, offen darüber zu sprechen. Häufig sind Scham, Vorurteile, Unsicherheiten oder alte Erfahrungen Hindernisse, die den Zugang zu einem selbstbestimmten und erfüllten Erleben erschweren.
Die psychotherapeutisch angeleitete Gruppe „Meine Sexualität“ bietet einen geschützten Rahmen, um offen über sexuelle Themen und prägende Erfahrungen ins Gespräch zu kommen, im Austausch neue Perspektiven zu gewinnen und sich selbst besser kennenzulernen.

Leitung: Dr. Georg Gierzinger (www.praxis-gierzinger.at)

Start: Mittwoch, 4. Februar 2026

Weitere Termine: 18.2.26, 4.3.26, 18.3.26, 8.4.26, 22.4.26, 6.5.26, 27.5.26

Ort: Saggen, 6020 Innsbruck

Kosten: 55€ pro Person/Abend, bei sofortiger Buchung aller 8 Termine insgesamt 395€; Für das Aufnahmegespräch und administrative Tätigkeiten werden einmalig 100€ berechnet.

Zielgruppe: Die gemischte Gruppe richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Lebensphase oder Beziehungsstatus. Willkommen sind alle, die sich im Gruppensetting mit ihrer eigenen Sexualität auseinandersetzen möchten und Impulse für ihr persönliches Wachstum suchen.

Die Gruppengröße ist mit 6-12 Personen begrenzt, um eine persönliche und angenehme Atmosphäre zu gewährleisten.

Ablauf: Der Gesprächskreis wird von einem Psychotherapeuten mit Schwerpunkt Sexual- und Paartherapie geleitet. In achtsamer Atmosphäre besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen, an Reflexionsübungen teilzunehmen, persönliche Erfahrungen zu teilen oder einfach zuzuhören. Es gibt in dieser Gruppe kein Muss. Mögliche Themen, wie z.B. Körperwahrnehmung, Umgang mit Leistungsdruck und Machtverhältnissen, sexuelle Identität, Beziehungsgestaltung, sexuelle Vorlieben, Kommunikation eigener Bedürfnisse und Grenzen, werden im Safer Space einfühlsam und respektvoll behandelt. Durch Input, Austausch, Reflexion und praktische Übungen unterstützt die Gruppe dabei, Scham abzubauen, Selbstakzeptanz zu stärken und neue, gesunde Wege im Umgang mit Sexualität zu finden.

Teilnahmebedingungen: Die Teilnahme ist freiwillig, vertraulich und an das Einhalten der Rahmenbedingungen gebunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Entscheidung über die Teilnahme erfolgt im Vorfeld durch die Abklärung in einem verpflichtenden Erstgespräch.

Anmeldung und weitere Informationen

Da die Teilnehmer:innenzahl begrenzt ist, bitte ich um frühzeitige Anmeldung unter info@praxis-gierzinger.at (Anmeldeschluss: 31.01.2026)