|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

 |

 |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Liebe Gruppe!**Unser nächstes Treffen findet am Freitag, dem **15. November** von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Praxisraum von Beatrix Mitterhammer (Institut Apsys) in der **Leonhardstraße 91** in 8010 Graz statt. Der Ort ist leicht mit der Straßenbahn Nr. 1 oder 7 zu erreichen, die Ausstiegshaltestelle lautet Reiterkaserne.Unser Thema diesmal:**Aufrecht aushalten - Ambiguitätstoleranz**In der Psychologie meint man damit: "Das Ertragenkönnen von Mehrdeutigkeiten, Widersprüchlichkeiten, ungewissen und unstrukturierten Situationen oder unterschiedlichen Erwartungen und Rollen, die an die eigene Person gerichtet sind."Es geht um Schmerzbewältigung. Unser Problem, der Schmerz bleibt - d.h.: Ich kann es im Außen nicht lösen, ich kann es in mir selbst nicht vollständig lösen (z.B. indem ich anders darüber denke).Könnte es helfen dieses amibvalente Gefühl aushalten zu lernen und dennoch aufrecht, selbstbestimmt und sinnvoll leben zu können? Kann man Ambiguitätstoleranz üben?Unser Thema für das nächste Treffen hat sich entwickelt : * „aufrecht aushalten“ – was ist Ambiguitätstoleranz?
* Was bedeutet es für Dich etwas nicht ändern zu können, und wie fühlst Du Dich dabei?
* Ist „aushalten“ ein negativ/positiv behaftetes Wort für Dich?
* Wie fühlt sich Dein Körper an, wenn Du an dieses Wort denkst?
* Kann „aushalten“ auch „aufrichten“?

Wir freuen uns sehr auf unser nächstes Treffen und wollen Euch diese Fragen als Anregung vorab mitgeben. |

 |

 |

 |