



PsychodramaJahresgruppe Therapie & Selbsterfahrung 2025/2026 Psychodrama · Soziometrie · Rollenspiel

*„Auf der Bühne geht es darum, dem Leben Einheit und Vollständigkeit zu verleihen.“
(J. L. Moreno 1940)*

Seit 15 Jahren, leite ich in meiner Praxis psychodramatische Jahresgruppen und bin immer wieder fasziniert, wie die Methode Psychodrama die Kreativität und Spontaneität der einzelnen Gruppenteilnehmer*innen fördert und dabei hilft dem Protagonisten und seinen Helfern neue Ideen und Visionen zu entwickeln, beziehungsweise Probleme effektiv zu lösen.

Im geschützten Rahmen der Kleingruppe, sind Vertrauen, Achtsamkeit und wechselseitige Förderung, Voraussetzung für das Gelingen eines Gruppenprozesses. In der Gruppe gelingt es uns schneller individuelle Probleme zu objektivieren und besser zu beleuchten. Für die Teilnehmer*innen wird es möglich eigene Handlungsspielräume zu erweitern und mittels Probehandlungen neue kreative Lösungen zu erarbeiten und Selbstverwirklichungsprozesse zu fördern.

Alle Gruppenmitglieder sind in den therapeutischen Prozess aktiv miteinbezogen, als Protagonist*innen, Hilfs-Ichs oder Beobachter*innen.

Welche Rollen nehme ich momentan ein? Welche Rollen in meinem Leben sind mir besonders wichtig oder bleiben mir momentan verwehrt? Wie gestalte ich meine Rollen? Welche Rollen möchte ich gerne ablegen oder verändern? Rollenflexibilität und -erweiterung sind ein Teil der Gruppenarbeit.

Der Raum, die Bühne und verschiedenen Materialien werden miteinbezogen um szenische Bearbeitungen möglich zu machen. Ressourcenfördernde Interventionen können zu mehr Lebensfreude, einem positiven Körpergefühl und einem verbesserten Selbstwertgefühl führen. Dabei werden eingefrorene Lebenskonzepte neu gestaltet und vitalisiert.

„Handeln ist heilender als Reden“ (J.L. Moreno, den Begründer des Psychodramas)

Leitung: Mag. Dr. Ursula Apolloner, MSc und Co-Leitung

Beginn: 22. September 2025 14tägig – montags
Zeit: 17:00 bis 20:00 Uhr (entspricht 4 AE)
Ort: Posthofweg 10, 8010 Graz

Kosten: € 108,- bei Verrechnung mit Krankenkasse/Versicherungen
€ 92,- bei Selbsterfahrung

Die Teilnahme an der Gruppe kann für das Propädeutikum, Ausbildung zum Klinischen Psychologen, PSY-Diplome, Lebens- und Sozialberatung, Mediation und andere Lehrgänge im Sozial- und Gesundheitsbereich angerechnet werden.

Ein persönliches Erstgespräch und die regelmäßige Anwesenheit (80 %) sind Voraussetzungen für die Teilnahme an der Gruppe!

Posthofweg 10
8010 Graz

T +43 664 2243093
F +43 316 21 42 20

praxis@ursulaapolloner.at
www.ursulaapolloner.at

Psychotherapie * Supervision * Coaching



Terminvereinbarung unter:

T +43 (0)664 2243093

Posthofweg 10, 8010 Graz

Psychotherapeutin Supervisorin & Coach

Sporttherapeutin, Qigong & Yogalehrerin

Mail: praxis@ursulaapolloner.at

Posthofweg 10
8010 Graz

T +43 664 2243093

F +43 316 21 42 20

praxis@ursulaapolloner.at
www.ursulaapolloner.at

„Der Wahrheit ins Gesicht zu sehen, ist der Anfang.“ (J. L. Moreno 1964)

TERMINE 2025/2026

(Termine sind nach Rücksprache mit der Gruppe veränderbar)

1. 22.09.2025

2. 06.10.2025

3. 27.10.2025

4. 03.11.2025

5. 24.11.2025

6. 15.12.2025

7. 09.02.2026

8. 23.02.2026

9. 16.03.2026

10. 30.03.2026

11. 13.04.2026

12. 18.05.2026

13. 01.06.2026

14. 15.06.2026 ?

15. 29.06.2026