

# Wer bin ich?

–

## Gemeinsames Nachdenken über persönliche Fragen

Psychologisch-philosophisches  
Gruppengespräch

Dipl.-Psych. Helga Metz  
Dr. phil. Martin Mühl

### Termine, Gebühren, Ort

Die Gesprächsgruppe findet Mittwochs von 19.30 bis 21.00 statt. Die Gruppengröße ist auf 10 Personen begrenzt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 25,- € pro Sitzung bei Anmeldung für sechs Sitzungen.

Zahlungen bitte auf das Konto der Ethik  
Bank: Dr. Martin Mühl, Kto 3002527, Blz 83094495. Oder bar zum Termin.

Ort: Psychotherapeutische Praxis  
Dipl.-Psych. Helga Metz,  
Louisenstr. 89, 61348 Bad Homburg

### Dipl.-Psych. Helga Metz

1943, Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Verhaltenstherapie, klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, klin. Hypnose; unter Einbeziehung der Tiefenpsychologie.

06172/682574      metzhelga@gmx.de

### Dr. phil. Dipl.-Soz Martin Mühl

1953, Philosoph und Soziologe. Lehrt an der Universität Mainz, der Hochschule Fulda und der Fachhochschule Wiesbaden. Fachbuch u. Aufsätze zu Grundlagen sozialer und psychologischer Fragen.

0611/5045705      dr.muehl@anphil.de  
www.anphil.de



Anmeldung (verbindlich)

Eine verbindliche Anmeldung für die Gesprächsgruppe erfolgt erst nach dem Orientierungsabend.

Name: ..... Vorname: ..... Geburtsdatum .....

Anschrift: .....

Telefon: ..... E-mail (sof. vorh.): .....

Unterschrift .....

## Psychologie und Philosophie

Das Ziel der psychologisch-philosophischen Gesprächsgruppe liegt darin, sich selbst besser zu verstehen.

Die Verbindung von Psychologie und Philosophie erweitert den Blick auf die verschiedenen Zusammenhänge, in denen wir unser Selbstverständnis bilden.

Die Psychologie hilft zu sehen, welche subjektiven Vorstellungen und welche Gefühle die eigene Selbstsicherheit beeinträchtigen.

Die Philosophie hilft zu verstehen, wie eigene Unsicherheiten mit Unklarheiten in verschiedenen Lebensfragen zusammenhängen.

Psychologisch begleitete Gesprächsgruppen bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern üblicherweise therapeutische Selbsterfahrung. Philosophische Gesprächsgruppen sind als Lesezirkel bekannt. Unser Angebot ist weder Therapie noch Lesezirkel oder Seminar. Es bietet einen kollektiven Prozess der Selbsterkenntnis an. Aber natürlich hat jede Selbsterkenntnis therapeutische Wirkung.

## Wer bin ich?

Unser Bewusstsein von uns selbst ist ebenso grundlegend für gute Beziehungen wie für klare Orientierungen, sichere Entscheidungen und generell für eine befriedigende Lebensführung. Wie eng ein klares Selbstbewusstsein damit zusammenhängt, wird manchmal erst in anhaltenden Unsicherheiten oder stärkeren Identitätskrisen deutlich.

Wann eine Beziehung für mich befriedigend ist, welcher Wohnort für mich akzeptabel ist, wie ich meine Arbeit bewältige, wann mein Konflikt gelöst ist, welches Leben für mich gut ist, all das kann letztlich nur ich entscheiden.

Tragfähige Antworten auf diese Fragen finden wir nur, wenn wir uns mit den Situationen, in die wir geraten, auseinandersetzen. Nur wenn wir der Konfrontation mit ihnen nicht ausweichen, lernen wir, mit den Lebenssituationen zurechtzukommen und eigene Antworten zu finden.

Für das eigene Leben gibt es keine vorgefertigten Antworten. Daher finden wir zu einem klaren Selbstbewusstsein nur durch eigenes Nachdenken und Erproben unserer Lösungen.

## Gruppengespräch

Alleine nachdenken bietet nur begrenzte Chancen, aus gewohnten Vorstellungen herauszufinden. Auch beruht Selbstbestimmung vor allem auf einem Tun mit anderen und nicht nur auf einsamem Denken. Deswegen ist das Gespräch mit anderen für die Selbstklärung sehr wichtig. Das Gruppengespräch eignet sich hierfür besonders.

Das Gespräch mit anderen ist nicht nur Gedankenaustausch. Es ermöglicht zugleich zu erleben, wie es ist, andere an Unsicherheiten, Ängsten und Wünschen teilnehmen zu lassen.

Der geschützte Rahmen der psychologisch und philosophisch begleiteten Gruppe bietet die Möglichkeit sich zu erproben. Indem wir andere an unseren Gedanken und Gefühlen teilnehmen lassen und ihnen vermitteln, sie ernst zu nehmen, geben wir uns selbst eine Chance zu erfahren, wie es ist, mit eigenen Unsicherheiten akzeptiert zu werden.

Außerdem erfahren wir voneinander, wie verwandt viele der eigenen Fragen und Probleme mit denen der anderen sind – trotz unserer Verschiedenheit.