

Zur Idee von KLLAR

Die meisten Situationen, die wir dauerhaft als problematisch erleben, entstehen dadurch, dass wir Herausforderungen mit Methoden zu bewältigen versuchen, die nicht funktionieren. Das wäre ärgerlich, aber nicht schlimm, wenn wir dann die Möglichkeit hätten, etwas anderes zu probieren, was uns weiter bringt und so das Problem irgendwann eine zufriedenstellende Lösung findet.

Oftmals aber erleben wir unser Handeln und Denken nicht als eine Möglichkeit neben anderen. Wir sind wie gefangen in unserer Sicht der Dinge und glauben, die uns vertrauten Lösungen immer wieder probieren zu müssen, auch wenn wir erleben, dass wir uns dadurch ein dauerhaftes Problem einhandeln.

Deshalb hilft es:

- neue Perspektiven einzunehmen
- eine Idee davon zu entwickeln, wie es wäre, wenn das Problem gelöst wäre
- die Befürchtungen, Unsicherheiten und Ängste zu betrachten, die einer Problemlösung im Wege stehen
- alternative Denk- und Handlungsstrategien zu entwerfen
- Spaß und Freude zu entwickeln, etwas Neues zu erproben
- gemeinsam aus Erfolgen und Mißerfolgen zu lernen

Die Idee von KLLAR ist, Menschen einen Raum zu bieten, dies alles auszuprobieren.

Hilfreich dabei sind neben der gemeinsamen Kompetenz der Gruppe die Erfahrungen und Ideen der Therapeuten. Diese werden ihre Ideen und Methoden behutsam oder frech, aber stets flexibel auf die Erfordernisse des Einzelnen und der Situation abgestimmt einbringen.

Die Stabilität der Gruppe über einen gewissen Zeitraum hinweg sorgt zudem dafür, dass sich Vertrauen in Situation und Menschen entwickeln kann. Denn für nachhaltige Veränderungsprozesse braucht es neben einer hohen Motivation einen entspannten, ressourcenvollen Zustand.

*Stand der Informationen: Mai 2010 - Änderungen vorbehalten. Konzeption: G. Maier und S. Röhrig, Layout: S. Röhrig

Wer ist KLLAR?

KLLAR ist das gruppentherapeutische Angebot der Oldenburger Therapeuten Gisela Maier und Sigurd Röhrig.

KLLAR steht für:

- Kreativität
- Lösung
- Leichtigkeit
- Alternative
- Ressource



Gisela Maier

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
Praxis für lösungsorientierte Kurzzeittherapie & Verhaltenstherapie
Hauptstr. 66

26122 Oldenburg

Tel.: (0441) 36 16 45 00

mail: gisela.maier@ewetel.net

www.giselamaier.de



Sigurd Röhrig

Coach, Supervisor, Heilpraktiker für Psychotherapie

Oldenburger Werkstatt für Veränderung

Nelkenstraße 3

26121 Oldenburg

Tel. (0441) 36 13 02 60

mail: info@oldenburger-werkstatt.de

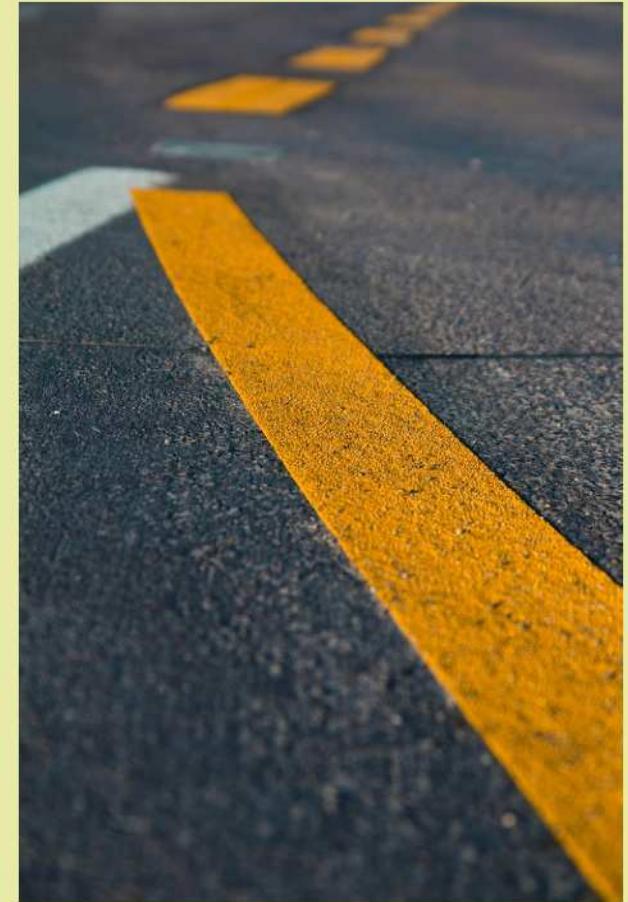
www.oldenburger-werkstatt.de

KLLAR

mail: info@kllar.de

www.kllar.de

jetzt aufbrechen - endlich ankommen



KLLAR

lösungs- und ressourcenorientierte
Therapiegruppe in Oldenburg

www.kllar.de

Bildnachweis
Strasse © Thomas Günther (Nordreisender) / aboutpixel.de
Gesicht - gelangweilt © marshi / aboutpixel.de
Schienen - Freie Fahrt © Rainer Sturm (stormpic) / aboutpixel.de
Füllerfeder - gefedert © Jonathan Willmann (Simbar) / aboutpixel.de
Pflänzchen - Natur beschützen © Uwe Minuth / aboutpixel.de
Portrait Röhrig © Heike Vorreiter



Für wen ist die Gruppe gut?

Für Sie, wenn Sie

- im Kontakt mit anderen Menschen neue Ideen entwickeln wollen;
- durch die Unterstützung von anderen Ihren Mut und Ihre Zuversicht stärken wollen;
- bereit sind, Neues auszuprobieren und zu erleben;
- statt Probleme zu zerreden endlich etwas "anpacken" möchten.

Also genau für Sie, wenn Sie für Ihren "Aufbruch" oder Ihr "Ankommen" Unterstützung suchen.

In welchen Situationen ist die Gruppe gut?

Genau jetzt, wenn Sie

- etwas ändern wollen in Ihrem Leben und dazu Unterstützung suchen;
- Situationen in Ihrem Alltag als "Problem" empfinden und eigentlich lediglich "Herausforderungen" möchten;
- wenn Sie unzufrieden sind, aber nicht wissen, was Sie ändern möchten;
- wenn Sie wissen, was Sie ändern möchten, aber Ihnen die passende Methode dazu fehlt.

Also genau dann, wenn Sie "jetzt aufbrechen" oder "endlich ankommen" wollen!



Wenn Sie mögen, lassen Sie Ihre Gedanken schweifen.



Ich bin...

Ich kann...

Ich will...

Sind Sie zufrieden mit dem, was Sie aufgeschrieben haben?
 Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie demnächst das tun, was Sie tun wollen, oder das sind, was Sie sein wollen?
 Wie oft taucht in Ihrem Text das Wort "nicht" (oder seine Verwandten "kein", "nicht mehr" etc.) auf?

Was genau geschieht in der Gruppe?

Die Gruppe ist dafür da, Probleme der Teilnehmer zu bearbeiten und eine Lösung dafür oder einen guten Umgang damit zu entwickeln. Das geschieht auf möglichst kreativer Art und Weise. Je entspannter wir sind, umso leichter fällt es uns, neue Lösungen und Sichtweisen zu entdecken. Die Gruppe kann auch verborgene Ressourcen und Möglichkeiten der Teilnehmer aktivieren. Die Rückmeldungen der Anderen und der Gruppenleiter werden positiv und aufbauend sein für diejenigen, die der Gruppe ihr Problem zur Verfügung stellen.

Wofür sind die Therapeuten gut?

Die Therapeuten haben eine Menge Erfahrung, Sie bei der Findung der geeigneten Problemlösung zu unterstützen. Denn es werden immer Ihre eigenen Lösungen sein, die funktionieren – nicht die klugen Ratschläge anderer Menschen. Sie haben alle Ressourcen, die Sie benötigen, um konstruktiv mit Ihrem Problem umzugehen, bereits in sich – auch wenn Ihnen das nicht bewusst ist oder Ihnen ein Teil dieser Ressourcen nicht zugänglich scheint. Die Therapeuten hören zu, fragen nach, bieten Modelle und Methoden an und begleiten Sie dadurch auf dem Weg zu Ihrer Lösung. Dazu steht Ihnen die "Weisheit der Gruppe" zur Verfügung – auch das kann Ihnen neue Perspektiven eröffnen.

