

Wie, Wo, Was, Wann?

- ✓ **Start: November 2025**
Einstieg jederzeit möglich
- ✓ **Wann? Donnerstags**
18.00-19.30h
- ✓ **Wo? Singerstraße 4,**
1010 Wien
- ✓ **Wer? LGBTQIA+**
- ✓ **max. 12 Teilnehmer**
- ✓ **Kosten: 45€/Sitzung**



Anmeldung

1 Kontakt aufnehmen
farbe.bekennen@gmx.at

2 Erstgespräch vereinbaren
Kosten 80€
Kennenlernen, Klärung der persönlichen Anliegen, Prüfung der Gruppentherapie-Passung

3 wöchentlich teilnehmen
Singerstraße 4,
1010 Wien

Farbe bekennen & Vielfalt leben

**Authentisch stark
durchs Leben**

**Psychotherapiegruppe für Trans,
Non-Binäre & queere Menschen**

Fühlst du dich in Bezug auf deine Identität oder Sexualität manchmal unsicher? In dieser professionell begleiteten Gruppe kannst du deine Themen bearbeiten und neue Perspektiven gewinnen.





Über die Gruppe

Die psychotherapeutische Gruppe richtet sich an Trans*, Non-Binäre und queere Menschen, die ihre Identität, Sexualität und persönlichen Lebenswege vertiefen möchten.

Wir bieten:

- **Einen sicheren, professionell begleiteten Rahmen, in dem persönliche Themen bearbeitet werden können**
- **Raum für Austausch, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung**
- **Unterstützung beim Umgang mit gesellschaftlichem Druck, Rollenbildern und Herausforderungen im Alltag**

Themenschwerpunkte der Gruppe

Sexuelle Orientierung & Identität

Wer bin ich, und wie finde ich meinen eigenen Weg?

Transgender & Non-Binarität

Herausforderungen, Selbstakzeptanz und persönliche Entwicklung

Sexualität

Eigene Bedürfnisse und Grenzen erkennen und verstehen

Zukunftsvorstellungen & Familienmodelle

Verschiedene Lebensentwürfe, Möglichkeiten und Wünsche reflektieren

Familiendynamiken im Kontext von Identität

Umgang mit Spannungen, Rollen und Erwartungen in der Familie

Kindheit & queere Erfahrungen

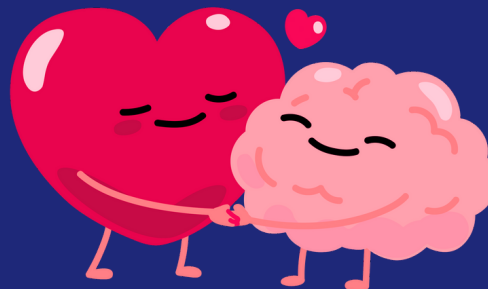
Welche Prägungen haben uns geformt, und wie wirken sie bis heute?

Herausforderungen & Aktivismus

Wege finden, mit gesellschaftlichem Druck und Diskriminierung umzugehen

Community & Medien

Austausch über Ressourcen und Inhalte, die unterstützen können, mit Reflexion über Darstellungen in Medien und Gesellschaft



Wer wir sind

Die Gruppe wird von erfahrenen Psychotherapeut*innen geleitet, die für einen sicheren, professionellen Rahmen sorgen. Persönliche Themen werden respektvoll und vertraulich bearbeitet.

Mag. Elisabeth Löw

eingetragene Psychotherapeutin
Humanistische Therapie-Integrative Gestalttherapie

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, einen sicheren und kreativen Raum zu schaffen, in dem jede*r in der Gruppe mit der eigenen Geschichte und Identität gesehen wird. Dabei arbeite ich gerne körperorientiert und mit kreativen Methoden, um den eigenen Ausdruck zu erweitern. In der Gruppe begleite ich dich dabei, innere Muster bewusst wahrzunehmen und neue Perspektiven auf dich selbst und deine Beziehungen zu entwickeln

Julia Cvach BA pth.

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Humanistische Therapie-Integrative Gestalttherapie

Mich interessiert besonders, wie wir uns selbst in Beziehung erleben – zu uns, zu anderen und zur Welt. In der Gruppe biete ich Raum, um Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und im Miteinander auszuprobieren. Dabei arbeite ich gerne prozess- und erlebnisorientiert und nutze kreative Impulse, um ins Spüren zu kommen. Ich sehe die Gruppe als einen Ort, an dem Veränderung geschehen darf, getragen von gegenseitiger Unterstützung und Akzeptanz.