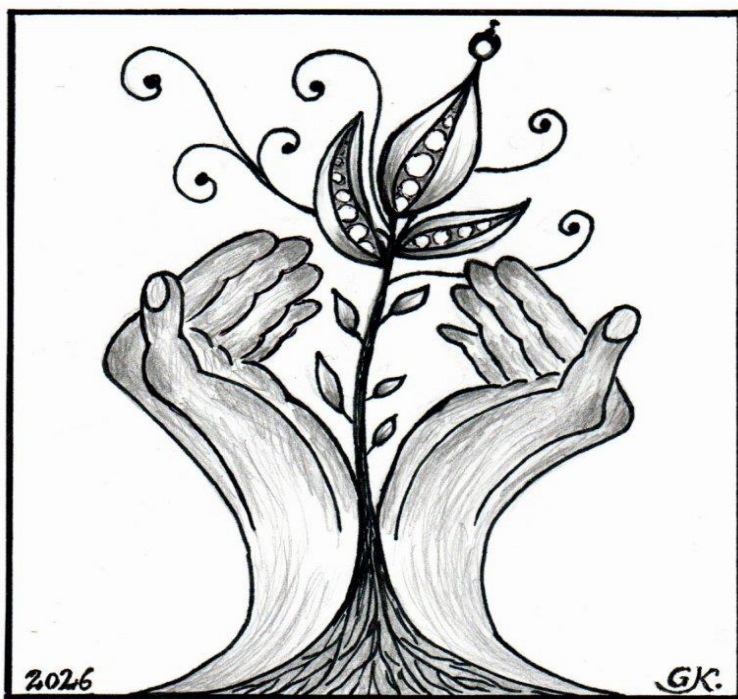




**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Februar 2026**



„Selbstvertrauen“

Jahresthema: „Selbst“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

„SELBST-VERTRAUEN“ ist das Thema dieses Rundbriefes.

Definition im Duden: Vertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“ Marie von Ebner-Eschenbach (1830 – 1916)

Urvertrauen ist Nahrung für die Seele, der Grundstein des Selbstvertrauens wird in frühester Kindheit in der Familie gesetzt.

Als Kind speichern wir positive Erfahrungen und Erfolge als Grundvertrauen ab.

Eltern und später Lehrer, die uns lieben und annehmen, die uns bei Misserfolgen auffangen, ermutigen, die unsere Fähigkeiten kennen, unsere Fortschritte wahrnehmen, so klein sie auch sein mögen, tragen zur Entwicklung von Selbstachtung („Ich bin wertvoll, so wie ich bin.“) und von Selbstvertrauen („Ich kann etwas bewirken...aus Fehlern lernen...“) bei. Ein gutes Selbstwertgefühl kann entstehen – ohne überhöhte Selbstbewunderung oder diese stets von anderen zu erwarten.

Je stimmiger und wahrhaftiger unser Bild von uns selbst ist und im Laufe des Lebens wird, desto stärker wächst unser Selbstvertrauen. Selbst bei nicht „idealen“ Grundbedingungen (Scheidung der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt) in der Kindheit ist es später möglich und erlernbar, ein Selbstvertrauen aufzubauen.

Solange unser Leben rund läuft, ist es einfach, ein starkes Selbstvertrauen zu besitzen. In Krisenzeiten bei großen Verlusten oder schweren Erkrankungen kann es jedoch ins Schwanken geraten. Für

Krebsbetroffene ist es oft schwierig und überfordernd, wichtige Entscheidungen mit unsicheren Folgewirkungen innerhalb eines kurzen Zeitraumes zu treffen. Ich kenne dies gut aus eigener Erfahrung. Vertraue ich meinen Ärzten? Den Therapien? Vertraue ich dem Heilungsweg? Vertraue ich mir selbst, dass dies zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben der bestmögliche Weg ist, den ich zu gehen vermag, mit all meinem Wissen und der Unterstützung und Hilfe anderer, die ich im Jetzt habe? Auch wenn manche Entscheidungen oder Verhaltensweisen von meiner Umwelt nicht verstanden oder nicht befürwortet werden? Spüre ich in der Krise überhaupt mein Selbstvertrauen oder ist es von Angst, Verunsicherung und Zweifel überdeckt und kaum spürbar? Wie kann ich mein Selbstvertrauen wieder stärken?

In unserer **SHG „Die Zwiebel“** ist Raum für solche Fragen, wir laden Sie sehr herzlich zur Teilnahme ein. Der Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen kann Mut machen, Zweifel dämpfen und wieder neues Vertrauen in sich selbst wecken. Dann meldet sie sich wieder, die vertraute innere Stimme - meine Intuition, und ich lasse zu, dass sie zu meinem Wegweiser wird und mir Antworten auf das Was, Wo, Wann und Wie gibt, damit ich mit Geduld und Ausdauer meinen Weg durch die Krise mittragen und aktiv mitgestalten kann. Ich vertraue auf meine eigenen Stärken, Hoffnung entsteht...

Unsere meist kostenfreien Veranstaltungen sind für **alle Interessierten, für Betroffene und Angehörige** offen. Herzliche Einladung, manches auszuprobieren oder teilzunehmen - wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Wir wünschen viel Inspiration und Freude beim Lesen der „Zwiebel“!
Herzlichst, Gina Kekere

TERMINPLAN 2026

ACHTUNG!! Für die Teilnahme an manchen Veranstaltungen ist eine **ANMELDUNG per Telefon/per Mail erforderlich!!**

Kostenlose GRUPPENTREFFEN: Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60 b/Stg.3 oder Klagbaumgasse 6/Hoftor

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** Dienstag, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94

Termine: 3.3. / 7.4. / 5.5. / 2.6. / 7.7.2026

Anmeldung bei Christa Kaderavek: 0676 42 84 595

- Der **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE** findet nur bei Bedarf zu diesen Terminen statt: Donnerstag, 19 Uhr, 26.2./ 26.3./ 30.4./ 28.5./ 25.6., Gruppe 94

Nur mit Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

- **SHG „Die Zwiebel Tulln“:** für Krebsbetroffene/Angehörige
Dienstag, 18 – 20 Uhr, Tulln, Nibelungengasse 11

Termine: 10.3. / 14.4. / 12.5. / 9.6.2026

Josef Miligui: 0660 1210 500 od. josef.miligui@krebsinfo.at

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

mehr Informationen: www.gruppe94.at

HERZLICHE EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST!

4., Wiedner Hauptstraße 60b / Klagbaumgasse 6/Hoftor

Samstag, 4. Juli 2026, Beginn um 14 Uhr – Open End

REGELMÄSSIGE GRUPPENVERANSTALTUNGEN:

- **TROMMELN – FÜR ALLE:** mit Anna-Maria Steurer im
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montag, **17 Uhr** am 16.2./16.3., **18 Uhr** am 20.4./18.5./16.6.
Info: 0660 760 98 93

- **GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:** Info bei
Anna-Maria 0660 760 98 93 und Mario 0664 5550 738
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montag, 18 Uhr, 23.2./ 23.3./ 27.4./ 25.5./ 22.6.2026

- **IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka, Gruppe 94
Anmeldung: 0699 103 99 555 oder kaethe.sischka@gmx.at
Dienstag, 18 – 21 Uhr, 10.3. / 14.4. / 12.5. / 9.6.2026

- Neu! **ENERGIE-ATMEN** in der Gruppe: intensives Atmen mit
Christian Ponleitner (mehr Info auf den nächsten Seiten!)
Sonntag, 12 – 14 Uhr, 22.2./ 8.3./ 22.3./ 5.4./ 19.4./ 3.5./
17.5./ 31.5./ 14.6./ 28.6., Gruppe 94, freie Spende

- **EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung
von Blockaden mit Christian Ponleitner, in der Gruppe 94,
für Anfänger und Erfahrene, freie Spende

Anmeldung nur bei allererster Teilnahme erforderlich:
0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at

Termine: Sonntag, 15 - 18 Uhr, 22.2./ 8.3./ 22.3./
5.4./ 19.4./ 3.5./ 17.5./ 31.5./ 14.6./ 28.6.

Alle aktuellen EFT-Termine unter: kalender.digital/eft-termine

- SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT: nur mit Anmeldung

eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11 201 049

Gruppe 94 oder Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4, freie Spende

Montag, 19 – 21 Uhr, 9.3. / 13.4. / 11.5. / 8.6.2026

- KLANGBAD - peruanischer Schamanismus: mit Christian & Astrid,

Töne, Lieder und Musik reinigen Körper und Geist, freie Spende

Donnerstag, 19 Uhr, 26.2., Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4

Anmeldung/Info: 0664 208 08 08 oder: ehomai@icloud.com

- Neu! GEMEINSAME FILMABENDE: mit Anna Gruber

Anfrage: filmabend@gruppe94.at (Info auf den nächsten Seiten!)

Mittwoch, 18 Uhr, 11.3./13.5./8.7.2026, Gruppe94

- MEDIZINBUDDHA-PRAXIS-RITUAL: offene Gruppe

Anmeldung: Anna Gruber 0664 417 0232, freie Spende

Mittwoch, 19 - 20 Uhr, 4.3./ 1.4./ 6.5./ 3.6./ 1.7., Gruppe94

- SANSKRIT MANTRAS - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:

mitsingen od. einfach da sein u. wirken lassen, offene Gruppe

Anmeldung: Anna Gruber 0664 417 0232, freie Spende

Donnerstag, 18 Uhr, 19.2./19.3./16.4./21.5./18.6./16.7., Gr94

- TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE: mit Ilyas Klawatsch

Anmeldg./Info: info@bengusu.com od. 0664 141 89 97 (Rückruf)

Freitag, 18 – 20 Uhr, 6.3./17.4./30.10./ Danach jeweils von

20.15 – 22 Uhr Möglichkeit zur Teilnahme am Drehtanz (Sema),

Gruppe 94, freie Spende

Ärztlich-Schamanische Ambulanz:

Anmeldung Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

TCM-Beratung: Dr. Leo Spindelberger, Anmeldung 0699 130 30 637

Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

- **DIE SEELE ZUERST** - den Tag **gemeinsam mit EFT** mit einer Hinwendung zu sich selbst **bewusst beginnen**: Online-Treffen auf Zoom für Anfänger u. Fortgeschrittene, geschlossene Gruppe, jeden Montag, Mittwoch, Freitag von 7.00 – 8.00 Uhr, 4 Wochen, **Beitrag: € 200,-**

Info und Anmeldung: Christian Ponleitner 0664 735 46 511
oder christian.ponleitner@gmx.at

Alle aktuellen EFT-Termine unter: kalender.digital/eft-termine

- **EFT-FRIEDENSPROZESS**: Blockierte Verarbeitungsprozesse wieder in Gang bringen, gebundene Lebenskraft zurückgewinnen. Persönlich oder Online, in vertrauter geschlossener Kleingruppe oder in Einzelsitzungen, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Termine/Info/Anmeldung: Christian Ponleitner 0664 735 46 511
oder christian.ponleitner@gmx.at

ALLE AKTUELLEN TERMINE finden Sie unter www.gruppe94.at

ADLER oder HUHN?

Eines Tages fand eine Bäuerin ein Adlerei und legte es zu Hause zu den Hühnereiern. Der kleine Adler schlüpfte wie die Hühnerküken und wuchs mit ihnen auf. Auch wenn er anders aussah, der junge Adler verhielt sich wie ein Huhn. Er scharrte nach Würmern, pickte nach Körnern und versuchte gar zu gackern. Ab und zu breitete er seine Flügel aus und flatterte wie die anderen Hühner. In die Luft jedoch erhob er sich nie.

Die Jahre vergingen, der Adler wurde alt und fühlte sich immer noch sehr wohl in der Gemeinschaft der Hühner. Eines Tages erblickte er einen großen Vogel am wolkenlosen Himmel über sich und sah, wie dieser anmutig Kreise zog. Scheinbar mühelos ließ sich der herrliche Vogel ohne einen Flügelschlag vom Aufwind immer höher tragen, sein Gefieder glänzte majestätisch im Sonnenlicht. Der alte Adler war beeindruckt.

„Wer ist dieser Vogel?“, wollte er nun vom nächstbesten Huhn wissen. „Das ist ein Adler, der König der Lüfte“, antwortete ihm da das Huhn. „Denke aber nicht lange darüber nach, du und ich sind von völlig anderer Art.“ Und so dachte der alte Adler nicht weiter daran und starb in dem Glauben, ein Huhn zu sein.

Aus: Weisheitsgeschichten für Herz und Verstand

SELBSTVERTRAUEN

Vor kurzem ging ich in Gedanken an diesen Artikel, und was ich wohl über das Thema „Selbstvertrauen“ schreiben könnte, durch eine Einkaufstraße. Plötzlich fiel mein Blick auf ein T-Shirt mit dem Aufdruck „Trust in yourself and everything comes to you“, frei übersetzt „Vertraue dir selbst und alles wird dir zufallen“. Ein schöner Satz, aber was bedeutet es konkret, wenn ich mir selbst vertraue? Google sagt mir, es bedeutet, dass ich das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Stärken und mein Urteilsvermögen habe, um Herausforderungen zu meistern und das Leben selbstbewußt zu gestalten.

Ja, aber was bedeutet es für mich? Da fällt mir das Märchen vom TAPFEREN SCHNEIDERLEIN ein. Wir erinnern uns, ein armer, kleiner Schneider erschlägt eines Tages mit seiner Fliegenklappe sieben Fliegen

auf einmal, auf einen Streich, wie es im Märchen heißt. Weil er darüber so begeistert ist, näht er für sich einen prächtigen Gürtel und stickt darauf den Satz „Sieben auf einen Streich“. In dieser übermütigen Stimmung bindet er den Gürtel um, bricht von zuhause auf und geht damit in die weite Welt, damit alle Menschen von seiner Heldentat erfahren. Das Leben hält nun manche Abenteuer für ihn bereit, er besiegt zwei böse Riesen, er fängt ein Einhorn und er befreit die Bauern von einem gefährlichen Wildschwein. In all diesen Kämpfen ist er getragen von einem Vertrauen in die eigenen Stärken, in seine Klugheit, seinen Witz, seine Fähigkeit, eine Situation rasch zu erfassen und mit List darauf zu reagieren. Denn er trägt ja seinen magischen Gürtel am Körper. Sieben auf einen Streich, damit beeindruckt er nicht nur die Menschen, denen er begegnet, mittlerweile glaubt auch er an diesen Satz! Zu guter Letzt gewinnt er mit dieser Haltung eine Prinzessin und ein ganzes Königreich dazu.

Was können wir von diesem mutigen Schneiderlein lernen?

Er übernimmt die Verantwortung für sein Leben.

Er denkt gut über sich, er mag sich und kann sich selbst loben.

Er hat einen positiven Glaubenssatz gefunden, der ihm Kraft gibt, der sein Leben bestimmt.

Er bricht immer wieder zu neuen Abenteuern auf und lässt sich durch Rückschläge nicht entmutigen, weil er seinen eigenen Stärken vertraut.

Er hat Vertrauen in das Leben, das ihn immer dorthin führen wird, wo das Glück auf ihn wartet.

Everything comes to you! Dieses T-Shirt habe ich natürlich gekauft, es ist jetzt so etwas wie mein magischer Gürtel, mein positiver Glaubenssatz.

Ja, es lohnt sich, immer wieder einmal Märchen zu lesen, in ihnen versteckt sich so manche Weisheit.

Eva Meyer-Wegerer

Gedanken zum Thema "SELBST"

Was ist das Selbst? Selbst als gegebener, nach Innen gerichteter Kern der Persönlichkeit. Oder: Prozesshaftes Selbst als System der ständig neuen Kontakte des Einzelnen in seinem Lebensumfeld. Oder: Es gibt kein Selbst, da sich ständig alles immer ändert (Buddhismus: Nicht-Selbst).

Mir gefällt die prozesshafte Variante recht gut. Da ist mein materielles Selbst, der Körper, für den ich Verantwortung habe. Ihn pflege, gut ernähre, auf ausreichend Bewegung achte und auf Signale achte, die er mir sendet. Der Körper als Instrument zum Handeln, wobei ich Entscheidungen treffen und Konsequenzen tragen muss. Ich kann mir Ziele setzen und an deren Umsetzung arbeiten – ein geistiger Vorgang. Nun lebe ich nicht allein, sondern in Beziehung zu anderen Menschen und der (Um)Welt - mein soziales Selbst. „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu“ mag dabei als förderliche Richtung gelten. Ich kann Unterstützung und Hilfestellung durch andere bekommen und wiederum selbst hilfreich und wohlwollend anderen zur Seite stehen. Im Nachdenken über mein Tun, meine Reaktionen, meine „Fehler“, erkenne ich meine Grenzen und kann sie besser nach außen vertreten. Dieses innere Betrachten gehört zu meinem spirituellen

Selbst, wobei ich es als Eingebettet-Sein in etwas Größeres als „Ich Selbst“ erfahre.

Kern, Prozess, Nicht-Selbst - auf jeden Fall genug zum Nachdenken!

Christa Kaderavek

Neu! **ENERGIE-ATMEN** in der Gruppe – intensives Atmen
für ein intensives Leben - mit Christian Ponleitner

- Mit Lebensenergie aufladen
- Erstarrte Gefühle und Muster in Bewegung bringen
- Wünsche und Visionen nähren
- Spielraum für Herausforderungen erlangen
- Mehr Möglichkeiten durch ein höheres Energieniveau
- Von gemeinsamer Hingabe profitieren
- Zurückhaltung verlieren und Lebendigkeit gewinnen

Ort: Gruppe 94, Beitrag: freie Spende

Mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung: nicht erforderlich, aber hilfreich

0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at

Jeden 2. Sonntag, 12 – 14 Uhr

Termine: 22.2./8.3./22.3./5.4./19.4./3.5./17.5./31.5./14.6./28.6.

SELBST-VERTRAUEN und SELBST-VERRAT

Vertrauen hat mit Vertrautheit zu tun. Ich kann kein Vertrauen zu etwas haben, das mir fremd ist. Ich kann nur zu dem Vertrauen haben, was mir vertraut ist. Wie kann also Selbst-Vertrauen entstehen und

bestehen? Offensichtlich nur dadurch, dass ich mit mir, mit meinem Selbst, vertraut bin. Ohne Vertrautheit mit mir selbst kann es kein Selbst-Vertrauen geben. Sich aufzuplustern, sich selbst wegen irgendetwas um jeden Preis gut zu finden, auf sich selbst wegen irgendetwas stolz zu sein, das eigene Ego aufzupumpen – all das hat nichts mit Selbst-Vertrauen zu tun. Es dokumentiert einfach nur, wie verzweifelt wenig man sich selbst kennt. So wenig, dass man sogar bereit ist, sich selbst zum Darsteller künstlicher, aufgesetzter, vorgegebener Selbstbilder zu degradieren.

Aber wer könnte ehrlicherweise von sich sagen, dass er sich kennt, dass er mit sich selbst wirklich vertraut ist? Wie steht es mit dieser Selbst-Vertrautheit bei uns im Allgemeinen? Wie gut kennen wir uns? Wie tief geht der Blick in unsere Seele und wie viel davon wollen wir gar nicht sehen, wollen wir gar nicht wissen – aber trotzdem Selbstvertrauen haben, trotzdem selbstsicher sein, ja sogar das begehrte Ur-Vertrauen spüren.

Jeder, der sich halbwegs ernsthaft auf einen Weg der Selbsterfahrung begibt, kann ein Lied davon singen, dass das gewohnte Selbstbild auf einer solchen Reise stark ins Wanken geraten oder auch völlig zerbrechen kann. Aber jeder, der sich auf diese Reise eingelassen und dabei immer wieder die Bereitschaft gefunden hat, etwas von seinem falschen Selbstbild aufzugeben, kann auch ein Lied davon singen, wie gut das Gefühl ist, sich selbst nah zu sein, mit sich selbst tief verbunden zu sein, in sich selbst zu ruhen. In diesem Zustand gibt es nur Selbst-Vertrauen. In diesem Zustand ist es undenkbar, sich selbst für irgendetwas Anderes zu verraten. Denn man spürt und weiß, dass es nichts Besseres gibt oder jemals geben wird, als man selbst zu sein. Weil dieses Selbst das Kostbarste ist, was es gibt.

Christian Ponleitner

Neu! **Gemeinsame FILMABENDE** mit Anna Gruber

Filme, die bewegen, berühren, inspirieren, neue Perspektiven eröffnen...

Herzliche Einladung zu Filmvorführungen in der Gruppe94. In einem „familiären“ Rahmen werden ausgewählte Spielfilme und Dokumentarfilme gezeigt. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch. Der Eintritt ist frei.

Termine: Mittwochs, 18 Uhr, 11.3./ 13.5./ 8.7., Gruppe 94

Bei Interesse bitte eine kurze **Anfrage** an: filmabend@gruppe94.at
Das Programm, Termine sowie eine persönliche Einladung werden per E-Mail übermittelt.

SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen – Selbstwert – Selbstbewusstsein

Viele von uns hätten gerne ein bisschen mehr davon. Auch schmeißen wir gerne die Begriffe in einem Topf, obwohl jeder seine eigene Bedeutung hat. Wir wissen heute, wir werden nicht damit geboren, sondern wir erwerben sie und können sie immer weiter entwickeln.

Mit der Geburt gehen wir als **Selbst** los zu einer Identifikation mit dem eigenem Ich, treten wir in Kontakt mit unserer Umgebung. Durch Anpassung, Nachahmung, Konditionierung und Gewohnheit entwickeln wir ein Ich. Dieses Ich brauchen wir, um selbstständig zu werden, autonom, eine eigene Meinung zu haben, zu wissen, wohin wir wollen. Das Ich wird von den Eltern geprägt und als Vater von 3 Kindern kann ich sagen, wir Eltern machen oft zu viel. Es wäre besser, nicht so viel zu tun.

Selbstvertrauen bedeutet, sich und den eigenen Fähigkeiten grundsätzlich zu vertrauen, zu vertrauen mit den Krisen im Leben fertig zu werden. Es heißt nicht, alles selbst machen zu müssen! Aber Selbstvertrauen wird ausschließlich über eigene Erfahrungen aufgebaut. Solch ein Mensch prüft kritisch, ist aber offen für Neues.

Was passiert, wenn die Diagnose „Krebs“ in unser Leben tritt. Mein Selbstvertrauen wird erschüttert, „mein Körper hat versagt“, ich fühle mich vielleicht sogar „schuldig“, weil ich nicht gesund gelebt habe. Ein natürlicher Reflex ist, sich an anderen zu orientieren, die es besser gemacht haben. Der Medizin wird viel Macht übertragen. Innere Glaubenssätze wie „das kannst du nicht“ oder „andere wissen das besser“ aktivieren sich und zwingen uns, danach zu handeln. Dabei geht es darum, meinen Weg zu finden, abzuklären, was für mich gut ist.

Meine Gefühle, meine Überzeugungen und auch meine Erfahrungen sind der Königsweg, um Zugang zu meinem Selbstvertrauen zu finden. Sich ihnen zu stellen und den Mut aufzubringen, sie zu verändern, fördert wieder mein Selbstvertrauen. Ich muss diesen Weg nicht allein gehen, aber ich muss den Weg gehen wollen, dann baue ich mein Selbstvertrauen auf. Denn es werden Gefühle von Verletzung, von Zurückweisung, von Hilflosigkeit und sich wiederholenden Enttäuschungen auftauchen. Diesen Weg allein zu gehen, ist möglich, aber hart. Die Begleitung und das Gespiegelt-Werden helfen mir, weiterzugehen, möglichst wenig Irrwege zu gehen. Die Wege sind vielfältig, es muss keine Psychotherapie sein. Bewusstsein dafür zu entwickeln, ist der erste Schritt.

Selbstwert, damit meine ich nicht den Wert eines Menschen. Der ist unverhandelbar! Manche Menschen übertreiben den Selbstwert – Gruß an die Egoisten – sondern ich erkenne meinen Wert, ich stehe zu mir

selbst und ich kann mich realistisch beurteilen. Dadurch definiere ich meinen Platz in der Gesellschaft, in der Welt. Dadurch findet sich auch mein Weg zur Gesundheit.

Selbstbewusstsein ist die Verbindung zu mir, wie gut nehme ich mich wahr mit meinem Körper, meinen Empfindungen, meinen Gefühlen, meinen Bedürfnissen. Hier gibt es starke Abstufungen, jeder kennt den Kopfmensch, den Kontrollfreak, den Gefühlsmenschen. Ein ausgewogenes Selbstbewusstsein lässt uns bei uns bleiben, wir suchen nicht die Schuld bei anderen oder im System. Ich kann mich abgrenzen.

All dies ist nicht fix, sondern wird durch unsere Erlebnisse immer wieder geformt, gestärkt und erschüttert. Diese 3 Begriffe sind die Basis meiner Persönlichkeit. Diese gilt es ein Leben lang weiter-zu-entwickeln. Wohin? Das entscheide ich SELBST.

Thomas Schmitt



WIR VERMIETEN

unsere renovierten Räume, zentral und trotzdem ruhig gelegen (schöner begrünter Innenhof), sehr gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U1, 13A, 62, Badener Bahn), zu günstigen Preisen. Geeignet für therapeutische oder energetische Arbeit.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns schreiben, uns Ihre Meinung kundtun und/oder einen Leserbrief zu unseren Beiträgen verfassen: per Mail, per Post...
.... oder gerne auch persönlich bei einer Tasse Tee!



Danke unseren Sponsoren: www.germania.at

Als gemeinnütziger Verein ist die „Gruppe 94“ auf Ihre **Unterstützung** angewiesen. Wir bitten um **Spenden** (jeder Betrag willkommen!) **und/oder Mitgliedschaft** (Jahresbeitrag € 60,-).

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! Name/ Geburtsdatum angeben!
ZVR 461025341

Vereinsdaten für Spenden/Mitgliedschaft:

Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung

IBAN: AT 54 3200 0000 0568 3990

BIC: RLNWATWW

Dank an die ehrenamtlichen Mitarbeiter und die blauPAUSE,
1120 Wien, für das Entgegenkommen bei den Druckkosten.

IMPRESSUM:

Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“, www.gruppe94.at

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere,

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org