

## UNSER TEAM



**Friederike Gundel,  
Dr. Dipl.-Psych.**

- Praxisleitung
- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie, DBT, EMDR



**Lisa Raab, M.Sc.**

- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie, Hypnose, Ego-State-Therapie



**Jennifer Fehr,  
Dr. Dipl.-Psych.**

- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie



**Piret Rebassoo, M.Sc.**

- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie

## SIE FINDEN UNS HIER



### PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS GUNDEL & KOLLEGINNEN

Wilhelmstraße 105, 72070 Tübingen

Tel.: 07071-7772100

Telefonsprechzeiten:

Mittwoch, 14.15 – 17.35 Uhr

[praxis-gundel@posteo.de](mailto:praxis-gundel@posteo.de)

[www.psychotherapie-gundel.de](http://www.psychotherapie-gundel.de)

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS GUNDEL



## VERHALTENSTHERAPIE

## AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

Wir behandeln **alle Störungsbilder** (Ängste, Depression, Schlafstörungen, Somatisierung, Ess-Störungen, Sucht, etc.).

Die Behandlungskosten werden von allen Kassen übernommen.

## GRUPPEN ZUR ÜBERBRÜCKUNG DER WARTEZEIT

### Überbrückende Einsteigergruppe

Für verschiedene Störungsbilder

### Achtsamkeitsgruppe

Offenes Übungsangebot für alle Patient\*innen der Praxis + Interessierte der Warteliste

Zur Überbrückung der Wartezeit bei der Suche nach einem ambulanten Therapieplatz (bei anderen oder bei uns).

## THERAPIEBEGLEITENDE VERFAHREN

### Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)

Für Patient\*innen mit Emotionsregulationsstörungen (Borderline, PTBS)

### Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Durch Akzeptanz und Achtsamkeit unangenehme Gefühle bewältigen und werteorientiert handeln; für verschiedene Störungsbilder

### Gefühle bewegen durch achtsame Körperarbeit

Gruppe zum Erlernen von emotionaler Kompetenz; mittels Achtsamkeit, Körperarbeit und Wissen über Gefühle, die emotionale Bewusstheit fördern und umsetzen; für verschiedene Störungsbilder

### Neurofeedback

Computergestütztes Training zur Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit des Gehirns

Diese Angebote werden immer durch eine Einzeltherapie begleitet.

Kombinationsbehandlung mit unseren Angeboten und einem\*r anderen Einzeltherapeut\*in möglich.

## WEG IN DIE BEHANDLUNG

Melden Sie sich **entweder telefonisch oder per Mail** bei uns.



Wir setzen Sie auf unsere **Warteliste**. Diese besteht immer für ein halbes Jahr, nach dieser Zeit können Sie sich gerne erneut melden, um wieder auf die Warteliste aufgenommen zu werden.



Wenn wir einen freien Therapieplatz haben, melden wir uns bei Ihnen für ein **Erstgespräch**. Dort lernen wir uns kennen und sprechen gemeinsam u.a. über Ihre Ziele in der Therapie.



Nach einem gegenseitigen **Kennenlernen**, beginnen wir mit der Behandlung.

## UNSER TEAM



**Dr. Dipl.-Psych. Friederike Gundel**

- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie
- DBT



**Dipl.-Psych. Kerstin Zinser (Praxis Clinicumsgasse 22)**

- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie
- DBT

### Was können Sie von uns erwarten?

Die Bereitschaft, uns an die Leitlinien der DBT von M.Linehan zu halten z.B.

- BPS PatientInnen versuchen das Beste aus ihrer Situation zu machen
- Sie haben die Fähigkeit zur Veränderung
- Sie können in der Therapie nicht versagen

## SIE FINDEN UNS HIER



### PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS GUNDEL & KOLLEGINNEN

Wilhelmstraße 105, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 7772220

Telefonprechzeiten:

Mittwoch, 14.15 – 17.35 Uhr

[praxis-gundel@posteo.de](mailto:praxis-gundel@posteo.de)

[www.psychotherapie-gundel.de](http://www.psychotherapie-gundel.de)

## DIALEKTISCH BEHAVIORALE THERAPIE (DBT) - Gruppe

Ambulante Einzeltherapie und Skillstraining für Menschen mit Emotionsregulationsstörung nach M. Linehan

Akzeptanz

Veränderung



## AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

Die Dialektisch Behaviorale Therapie richtet sich an **Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)**. Menschen mit BPS leiden unter Beeinträchtigungen im Denken, Fühlen und Handeln. Es existiert meist ein negatives Selbstbild und ein instabiles Selbstwertgefühl. Im zwischenmenschlichen Bereich sind impulsive Verhaltensweisen oft schädlich. Betroffene leiden zudem häufig unter depressiven Symptomen, dissoziativen Störungen und verschiedenen Formen von selbstverletzendem Verhalten.

Die **DBT** ist ein **störungsspezifischer** und **wissenschaftlich** anerkannter **Behandlungsansatz** für Menschen mit BPS.

Die DBT basiert auf dem **kognitiv-verhaltenstherapeutischen** Ansatz und wird durch Elemente aus **humanistischen** und **hypnotherapeutischen** Ansätzen sowie dem **ZEN** ergänzt.

## THEMEN UND INHALTE DER GRUPPE

**Das wichtigste Ziel der DBT ist es, den PatientInnen zu helfen, Ihre persönlichen Lebensziele zu erreichen**

(Infos unter: [www.dachverband-dbt.de](http://www.dachverband-dbt.de))

In der intensiven **Einzeltherapie** werden die in der Gruppe gelernten Skills individualisiert besprochen und bearbeitet.

### **Skills-Training in der Gruppe:**

Unter Skills verstehen wir Fertigkeiten, die sich kurzfristig als hilfreich erwiesen haben und langfristig nicht schädlich sind.

Die **fünf Module** der Gruppe lauten:

**Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert.**

Das erwarten wir: Die Bereitschaft mitzuarbeiten, auch zwischen den Stunden, Neues zu wagen sowie regelmäßig und pünktlich teilzunehmen.

## WEG IN DIE BEHANDLUNG

Melden Sie sich **telefonisch oder per Mail** für ein Vorgespräch an



Im **Vorgespräch** wird über das Vorliegen einer Borderlinestörung gesprochen. Wir informieren Sie über unser ambulantes DBT-Therapievorgehen und die Voraussetzungen zur Teilnahme. Kommen wir gemeinsam zu dem Ergebnis, dass diese Therapieform für Sie hilfreich sein könnte, werden Sie für die Gruppe vorgemerkt.



Bei Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse kann mit den **Einzelgesprächen** begonnen werden. Diese finden 14-tägig statt.

Die parallel angebotenen und verbindlichen **Skillsgruppen** starten im Sommer.

Der **Therapiezeitraum** beträgt **1 Jahr**.

## UNSER TEAM



### Lisa Raab M.Sc.

- Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
- Hypnotherapeutin
- Physiotherapeutin (spezialisiert auf Kiefer, Migräne, Tinnitus)
- Staatlich geprüfte Gymnastik- und Tanzlehrerin

Über einen **Zeitraum von ca. sechs Monaten** finden **wöchentliche Gruppentermine** statt. Parallel dazu werden je **nach Bedarf Einzelgespräche** angeboten. Hier können die Inhalte der Gruppe vertieft und individuell angepasst werden.

## SIE FINDEN UNS HIER



### PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS GUNDEL & KOLLEGINNEN

Wilhelmstraße 105, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 7772100

Telefonsprechzeiten:

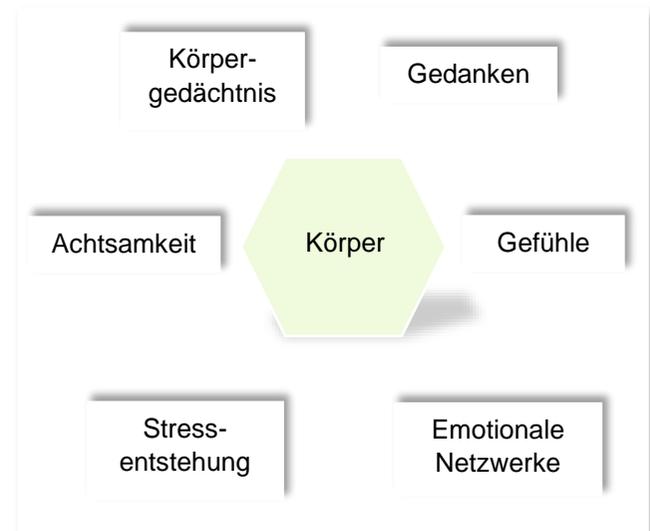
Mittwoch 14.15 – 17.35 Uhr

[praxis.raab@posteo.de](mailto:praxis.raab@posteo.de)

[www.psychotherapie-gundel.de](http://www.psychotherapie-gundel.de)

## GEFÜHLE BEWEGEN DURCH ACHTSAME KÖRPERARBEIT

Ambulante Einzel- und Gruppentherapie



## AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

Die **achtsamkeitsbasierte Körperarbeit** richtet sich an Menschen, die das Zusammenspiel zwischen den eigenen Gefühlen, Gedanken und den Körperreaktionen besser kennen lernen und beeinflussen möchten. Die angewandten Methoden eignen sich für Menschen mit starken emotionalen Schwankungen (Borderline-PatientInnen), unangenehmen Gefühlen (Depressionen und Ängste), Stresssymptomen, Traumatisierung, psychosomatischen Beschwerden und Problemen bei der Körperwahrnehmung.

Die **Gruppe** hat einen **störungsübergreifenden** und **wissenschaftlich** anerkannten **Behandlungsansatz**.

Sie basiert auf dem **kognitiv-verhaltenstherapeutischen** Ansatz und wird u.a. durch körpertherapeutische und hypnotherapeutische Methoden ergänzt.

**Ziel der Gruppe:** Die Wahrnehmung für innere Prozesse so zu schulen, dass Sie gezielt in die Veränderung oder in die Akzeptanz des Geschehens gehen können. Das führt zu einer besseren **Emotionsregulation** als auch zu einer **Reduktion des Stresslevels** und somit zu mehr **Lebensqualität**.

## THEMEN UND INHALTE DER GRUPPE

Die Gruppe ist sehr **praktisch orientiert** und wird durch theoretische Inhalte (s. Seite 1) ergänzt.

**Praktische Einheiten:** Zunächst lernen Sie mithilfe von Achtsamkeitsübungen Ihren Körper besser kennen. Sie machen die Erfahrung, welche Gefühle und Gedanken mit welchen Körperregionen und Zuständen in Verbindung stehen. Daraufhin erweitern Sie ihr Repertoire an Veränderungsmöglichkeiten in Bezug auf die einzelnen Körperregionen. Sie bekommen Techniken an die Hand, um sich selber aus dissoziativen Zuständen zurückzuholen und sich wieder in Sicherheit zu bringen bzw. zu „erden“.

Die Stunden sind eingerahmt von einer regulierenden Anfangsübung und einem einfachen Tanz am Ende. Mithilfe von häuslichen Übungen werden die Lerninhalte vertieft.

**Das erwarte ich:** Die Bereitschaft sich einzulassen, Neues zu wagen, zu üben sowie regelmäßig und pünktlich zu kommen.

## WEG IN DIE BEHANDLUNG

Melden Sie sich **telefonisch oder per Mail** für ein Vorgespräch an



Im **Vorgespräch** wird über das Vorliegen einer Diagnose nach ICD-10 gesprochen und ob eine Gruppentherapie geeignet ist. Kommen wir gemeinsam zu dem Ergebnis, dass diese Therapieform für Sie hilfreich sein könnte, werden Sie für die Gruppe vorgemerkt.

**Voraussetzung:** Sie befinden sich **nicht anderweitig in Psychotherapie** und sind bei der **AOK/Bosch BKK (Facharztprogramm)** oder einer **BKK (mit Selektiv-Vertrag für Psychotherapie)** versichert.



Es finden insgesamt **20 wöchentliche Sitzungen** statt. **Die Gruppe besteht aus fünf TeilnehmerInnen** und startet 2x jährlich.

## UNSER TEAM



**Lisa Raab M.Sc.**

- Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
- Hypnotherapeutin
- Physiotherapeutin (spezialisiert auf Kiefer, Migräne, Tinnitus)
- Staatlich geprüfte Gymnastik- und Tanzlehrerin

Über einen **Zeitraum von einem Jahr** finden **abwechselnd theoretische und praktische Gruppentermine** statt. Parallel dazu werden je **nach Bedarf Einzelgespräche** angeboten. Hier können die Inhalte der Gruppe vertieft und individuell angepasst werden.

## SIE FINDEN UNS HIER



### PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS GUNDEL & KOLLEGINNEN

Wilhelmstraße 105, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 7772100

Telefonsprechzeiten:

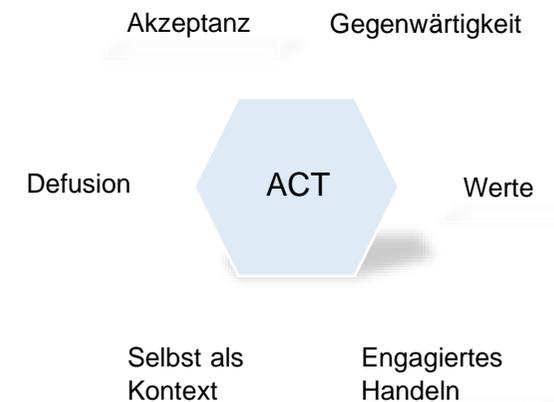
Mittwoch 14.15 – 17.35 Uhr

[praxis.raab@posteo.de](mailto:praxis.raab@posteo.de)

[www.psychotherapie-gundel.de](http://www.psychotherapie-gundel.de)

## Erfahrens-basierte Ambulante ACT-Gruppe

Ambulante Einzel- und Gruppentherapie



## AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

Die **erfahrungsorientierte ACT-Gruppe** richtet sich an Menschen, die sich durch **festgefahrene Verhaltensmuster** in ihrer persönlichen Entfaltung eingengt fühlen und wieder **Zugang zu ihren Ressourcen** finden möchten. Das gelingt, indem sie dysfunktionale Verhaltensmuster durch gesunde Verhaltensmuster ersetzen. Die angewandten Methoden eignen sich für Menschen mit Störungsbildern, bei denen durch **Emotionsvermeidung** dysfunktionales Verhalten im Vordergrund steht (**Angsstörungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, Depression, Sucht, Borderline Persönlichkeitsstörung und Posttraumatischer Belastungsstörung etc.**)

Die **Gruppe** hat einen **störungsübergreifenden** und **wissenschaftlich anerkannten Behandlungsansatz**. Sie basiert auf dem **kognitiv-verhaltenstherapeutischen** Ansatz. Während hauptsächlich Elemente aus der **Akzeptanz- und Commitmenttherapie** angewandt werden, wird die Gruppe auch durch Methoden der **Hypnotherapie** und **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** ergänzt.

## THEMEN UND INHALTE DER GRUPPE

Im Laufe des Jahres soll die Erfahrung gemacht werden, dass man zwar verbunden bleibt mit wichtigen Einflussfaktoren, jedoch **kein Gefangener seiner Gedanken, Gefühle, seines Umfeldes, Selbstbildes oder der Vergangenheit** ist. Es geht darum, eine **Balance** zu finden, zwischen dem **Spüren/Akzeptieren der „Marionetten-Fäden“** auf der einen Seite, und dem **Entdecken innerer Freiheit, persönlicher Werte und der Umsetzung der eigenen Vorstellung von einem guten Leben** auf der anderen Seite.

**Theoretische Einheiten:** Psychoedukation zu den sechs Bausteinen der ACT

**Praktische Einheiten:** Mithilfe der Natur den Zusammenhang zwischen emotionalem Erleben, kognitiven Prozessen und Bedürfnissen erfahren.

**Das erwarte ich:** Die Bereitschaft sich einzulassen, Neues zu wagen, zu üben sowie regelmäßig und pünktlich zu kommen.

## WEG IN DIE BEHANDLUNG

Melden Sie sich jederzeit **telefonisch oder per Mail** für ein Vorgespräch an



Im **Vorgespräch** wird über das Vorliegen einer Diagnose nach ICD-10 gesprochen und ob eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie sinnvoll erscheint. Sie werden zudem über das genaue Therapievorgehen und die Voraussetzungen zur Teilnahme informiert. Kommen wir gemeinsam zu dem Ergebnis, dass diese Therapieform für Sie hilfreich sein könnte, werden Sie für die Gruppe vorgemerkt.

**Voraussetzung:** Sie befinden sich **nicht anderweitig in Psychotherapie** und sind bei der **AOK (Haus- und Facharztprogramm)** oder einer **BKK (Bosch BKK etc.)** versichert.



Es finden insgesamt **20 Sitzungen** statt, die **über ein Jahr** verteilt sind.

## UNSER TEAM



**Friederike Gundel,  
Dr. Dipl.-Psych.**

- Praxisleitung
- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie, DBT, EMDR



**Lisa Raab, M.Sc.**

- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie, Hypnose, Ego-State-Therapie



**Piret Rebasoo, M.Sc.**

- Psychologische Psychotherapeutin
- Verhaltenstherapie

## SIE FINDEN UNS HIER



### PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS GUNDEL & KOLLEGINNEN

Wilhelmstraße 105, 72070 Tübingen

Tel.: 07071-7772100

Telefonsprechzeiten:

Mittwoch, 14.15 – 17.35 Uhr

[praxis-gundel@posteo.de](mailto:praxis-gundel@posteo.de)

[www.psychotherapie-gundel.de](http://www.psychotherapie-gundel.de)

## ÜBERBRÜCKENDE PSYCHOTHERAPEUTISCHE EINSTEIGERGRUPPE



## AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

Unsere überbrückende psychotherapeutische Einsteigergruppe ist ein **fortlaufendes** Gruppenformat, welches sich an Menschen richtet, die sich auf der Suche nach einem ambulanten Therapieplatz befinden.

Die Gruppe ist **störungsübergreifend** und basiert auf dem **kognitiv-verhaltenstherapeutischen** Ansatz. Die angewandten Methoden und Inhalte eignen sich für Menschen mit verschiedenen Störungsbildern (u.a. Angststörungen, Depressionen, Zwangsstörungen, Traumafolgestörungen und Borderline-Persönlichkeitsstörung).

Die Gruppe wird von allen Krankenkassen im Rahmen der **Grundversorgung** bezahlt. Sie können teilnehmen, wenn Sie auf einen Therapieplatz warten oder auch begleitend zu Ihrer laufenden Psychotherapie.

## THEMEN UND INHALTE DER GRUPPE

Folgende **Themenbereiche** werden im Rahmen der Sitzungen behandelt:

- Kennenlernen & Meine Symptome verstehen
- Inwiefern beeinflusst die Art, wie wir unseren Alltag leben, unsere Stimmung?
- Frühwarnzeichen einer Krise und Notfallplan
- Ressourcen, Kraftquellen und Hilfsmittel zum Erreichen von Lebenszielen
- Warum haben wir Gefühle?
- Achtsamkeit
- Stress und seine Folgen
- Werte und Wachstumsmöglichkeiten

## WEG IN DIE BEHANDLUNG

Melden Sie sich **entweder telefonisch oder per Mail** bei uns.



Sie bekommen einen Termin für ein **psychotherapeutisches Erstgespräch**, in dem individuelle **Therapieerwartungen** sowie **Therapieziele** besprochen werden.



Die Gruppentherapie beinhaltet **4 Sitzungen in Präsenz**, welche einmal wöchentlich stattfinden und ca. 100 Minuten dauern. Wir erwarten eine verbindliche Teilnahme.



Eine direkt anschließende weiterführende Einzelbehandlung kann nicht garantiert werden, PatientInnen der Gruppe werden für die Therapieaufnahme jedoch priorisiert.