



## *Kompakt-Gruppe:*



### *„Psychotherapeutische Basiskompetenzen“*

#### **An wen richtet sich dieses Angebot?**

- Menschen mit depressive Verstimmungen, Ängste, chronischen Stressbelastungen, Lebenskrisen, Symptomen von „Burn-out“, zwischenmenschlichen Belastungen, innerer Unruhe/Schlafstörungen, negativen Denkmustern, stress-assoziierten körperlichen Beschwerden wie Infektanfälligkeit, Schmerzen/Verspannungen oder Verdauungsstörungen
- Menschen, die offen sind für neue Perspektiven und für die Veränderung eigener dysfunktionaler Denk- und Verhaltensmuster, sowie für den persönlichen Austausch in kleinen Gruppen (max. 7 TeilnehmerInnen pro Gruppe)

#### **Was können Sie durch die Teilnahme an der Gruppe erreichen?**

- individuelle bio-psycho-soziale Prozesse und Zusammenhänge besser verstehen lernen
- Konkrete Ansatzpunkte aus der Verhaltenstherapie, der Achtsamkeits-Meditation und der ganzheitlichen Gesundheitspsychologie kennenlernen um:
  - eine ausgewogenere Lebensgestaltung,
  - eine Steigerung von Wohlbefinden und psychischer Stabilität,
  - mehr Selbstsicherheit im Umgang mit Belastungen... zu gewinnen.
- Einen Einblick ins psychotherapeutische Arbeiten zu erhalten, um dann konkreter zu planen, ob und in welcher Form Sie weiter therapeutisch aktiv werden möchten

#### **Zum Ablauf:**

- Sie melden sich über das Kontaktformular auf meiner Homepage für ein Vorgespräch an
- Im Vorgespräch entwickeln wir ein individuelles Störungsmodell und sie erhalten meine diagnostisch-therapeutischen Empfehlungen (sollte die Gruppe für Sie nicht geeignet sein, empfehle ich Ihnen ggf. andere therapeutische Wege)
- Sie erhalten die beiden Gruppentermine (2x donnerstags von ca. 14.00 - 17.15 Uhr) und die Therapievereinbarung zur Unterschrift

#### **Kosten:**

- Die Termine (Vorgespräch und Gruppensitzungen) werden als psychotherapeutische Leistungen vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen
- Die Teilnahme ist ebenso auf Selbstzahler-Basis mit ggf. Rückerstattung durch private Krankenkassen oder andere Kostenträger möglich (Tarif nach GOÄ)

#### **Wie geht es danach weiter?**

- Sie setzen die erlernten Methoden nach ihren individuellen Vorstellungen und Möglichkeiten im Alltag um und bemerken (in der Regel) erste positive Veränderungen
- Bei weiterhin bestehendem Therapiebedarf können Sie sich bei mir oder anderen KollegInnen zur ambulanten Psychotherapie anmelden – dies bedeutet allerdings unterschiedlich lange Wartezeiten von bis zu 1 Jahr