

## **Gruppenangebot: Grundlagen der Verhaltenstherapie**

In regelmäßigen Abständen wird in der Praxis eine  
**vierwöchige psychotherapeutische  
Gruppe** zu den **Grundlagen der Verhaltenstherapie** angeboten.

Diese Gruppe ist besonders hilfreich für Menschen ohne (verhaltens-) therapeutische  
**Vorbehandlung**, zur Überbrückung von  
**Wartezeit** oder als **Vorbereitung** auf eine Einzel- oder weiterführende  
Gruppentherapie.

Die **Kosten** werden von den **Krankenkassen**  
übernommen und die Stunden dieser sogenannten  
»Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgung« werden nicht  
vom Stundenkontingent anschließender Einzel- oder Gruppentherapien  
abgezogen, sondern sind ein zusätzliches Angebot.

Die Gruppe findet an vier aufeinanderfolgenden Terminen jeweils **mittwochs** von **10 bis  
11:40 Uhr** statt.

---

### **Inhalte** werden sein:

welche Faktoren zur Entstehung einer psychischen Erkrankung  
beitragen und damit Ansatzpunkte für Veränderungen sein  
können

wie Verhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen  
zusammenhängen und was Sie mit diesem Wissen tun können

was Achtsamkeit bedeutet und wie man sie für sich nutzen kann

wie kleine Verhaltens- und Körperübungen Ihre Stimmung positiv  
beeinflussen können

wie Sie Ihre Zeit und Ihre Energie besser einteilen und für sich  
nutzen können

wie Sie sich realistische und hilfreiche Ziele setzen können

---

Bei Interesse, Fragen oder zur Vereinbarung eines Vorgesprächs  
kontaktieren Sie uns gern.