

Gruppentherapie mit Einzeltherapie kombiniert in Anlehnung an MBCT und ACT

Auf der Grundlage wissenschaftlich fundierter Behandlungsansätze MBCT und ACT biete ich eine von mir auf Grund meiner langjährigen Erfahrung weiterentwickelte Gruppentherapie an. Dies richtet sich an Menschen, die neue Verhaltensweisen, Denkvorgänge, sowie eine neue stabile Haltung ihrem Leben gegenüber entwickeln möchten und die dafür Übungszeit investieren .

MBCT /Mindfulness-Based Cognitive Therapy ist ein neuartiges psychotherapeutisches Verfahren, das von Segal, Williams&Teasdale auf wissenschaftlicher Grundlage entwickelt wurde..

ACT (Acceptanz- und Commitmenttherapie) nach S. Hayes will uns helfen ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen und gleichzeitig das Leiden zu akzeptieren, was unweigerlich zum Leben dazugehört. A=akzeptieren von Gedanken und Gefühlen präsent sein C= Chancen für wertegeleitetes Handeln ausloten T=Taten folgen lassen

Wie läuft die Therapie ab?

In der Diagnostik-Phase lernen Sie mich kennen und entscheiden, ob das Behandlungsangebot für sie passt. Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft täglich etwa 60 Minuten zu üben. Ich kläre dann meinerseits, ob das Gruppentraining für Sie hilfreich ist. Das Gruppentraining findet einmal wöchentlich über einen Zeitraum von 2,5 Stunden in unserem „kreativen“ Gruppenraum statt. Wir üben die Praxis der Achtsamkeit um wieder Zugang zu unseren Ressourcen zu finden. Sie erwerben Wissen über den Umgang mit Stress, Angst, Depression u. weiteren Problemen. Sie lernen Schwierigkeiten frühzeitig zu erkennen und zu steuern. Sie finden einen Zugang zu ihren Denkvorgängen. Sie entdecken wie Sie zur Steigerung der Lebensqualität sinnvoll handeln können.

6-8 Wochen nach dem Kompakttraining findet ein Folgetreffen statt. Dort wird das Gelernte ausgewertet und wir entscheiden gemeinsam, was für Sie hilfreich ist. Im Anschluss an das Kompakttraining empfehle ich, um das Gelernte zu verfestigen, an einer in 4-6 wöchigen Abständen stattfindenden Vertiefungsphase teil zu nehmen.

Falls Sie auf Lebensfragen bezogen einen Klärungsbedarf haben, kann sich auch eine Einzeltherapie anschließen.

Sie können das Training jederzeit beginnen, auch wenn sie bereits eine Psychotherapie machen oder gemacht haben.