

## Gruppentherapie für Studierende

### Für wen ist das Angebot?

Für Studierende (gesetzlich Versicherte, privat Versicherte und Selbstzahler) die z. B.

- unter Leistungsdruck oder Prüfungsangst leiden
- unter Motivationslosigkeit, Prokrastination oder fehlendem Antrieb leiden
- sich einsam oder überfordert fühlen
- ihre mentale Gesundheit stärken möchten
- sich mehr Stabilität im Alltag wünschen

Keine Therapieerfahrung notwendig.

### Inhalte

- Gemeinsame Erarbeitung psychologischer Themen, z.B:
  - Wie können psychische Erkrankungen entstehen?
  - Was kann helfen bei Stress, Prüfungsangst, Selbstzweifeln oder Erschöpfung?
  - Wie lässt sich Selbstvertrauen aufbauen?
- Möglichkeit, eigene Themen einzubringen und sich darin von der Gruppe unterstützen zu lassen. Anliegen können z.B. sein:
  - „Ich erlebe häufig ... Kennt ihr das auch? Wie geht ihr damit um?“
  - Gemeinsame Ideensammlung zu konkreten Problemen/Zielen
  - Bitte um Feedback zu konkreten Fragen oder zur eigenen Außenwirkung

### Rahmenbedingungen

- **Termin:** Die Gruppe findet dienstags von 16.00 bis ca. 17.45 Uhr statt, Start ab Mitte April
- **Ort:** Praxis für Psychotherapie, Birgit Gass & Kolleg\*innen, Adelheidstr. 22, 80798 München
- **Gegenseitige Schweigepflicht:** vertrauliche Informationen dürfen nicht weiter erzählt werden

Bei Rückfragen oder Interesse an einem Vorgespräch melden Sie sich gerne bei:

Max Günther, Tel. 0172 1788126 oder [max.guenther@praxis-psychotherapie-muenchen.de](mailto:max.guenther@praxis-psychotherapie-muenchen.de)