

Offene Gruppentherapie

Für wen ist das Angebot?

Für Menschen mit Interesse an Therapie in der Gruppe (gesetzlich Versicherte, privat Versicherte und Selbstzahler) die z. B.

- sich einsam oder überfordert fühlen
- an schlechter Stimmung leiden
- sich durch Ängste in ihrem Leben eingeschränkt fühlen
- ihre mentale Gesundheit stärken möchten

Keine Therapieerfahrung notwendig.

Inhalte

- Gemeinsame Erarbeitung psychologischer Themen, z.B:
 - Wie können psychische Erkrankungen entstehen?
 - Was kann helfen bei Stress, Selbstzweifeln oder Erschöpfung?
 - Wie lassen sich Ängste bewältigen?
 - 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 donnerstags von 16.00 bis ca. 17.45 Uhr statt, Einstieg nach Vorgespräch möglich
- **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