

Es handelt sich hierbei um eine geschlossene Gruppe (8-9 Teilnehmer), die 24 x 100 min. im wöchentlichen Rhythmus stattfindet und von zwei Psychologinnen geleitet wird.

Um die unterstützende Wirkung einer Psychotherapiegruppe zu gewährleisten, bitten wir nach dem Vorgespräch und einer Einführungsgruppenstunde um eine verbindliche Anmeldung für den gesamten Zeitraum.

Diese Gruppe eignet sich für die meisten psychischen Störungen und die Kosten werden von der Krankenkasse getragen. Im zweistündigen Vorgespräch werden die Kriterien abgeklärt und Fragen beantwortet.

Anmeldung zum Vorgespräch erfolgt über das Terminbuchungssystem der Praxiswebseite oder per Email.

www.psychotherapie-wollmerstedt.de
info@psychotherapie-wollmerstedt.de

Doppelstündige Vorgespräche:

26.10.-28.10.2022

Einführungsveranstaltung:

02.11.2022, 8.30-10.10 Uhr

Sitzungen 2-24:

ab 09.11.2022, mittwochs, 8.30-10.10 Uhr

Zentrum für Psyche und Gesundheit Griesheim

Dipl.-Psych. Petra Immesberger-Born

Systemische Therapie
Schematherapie

Körperorientierte Therapie mit Pferden
Paartherapie

Dipl.-Psych. Dr. Nicole Wollmerstedt

Kognitive Verhaltenstherapie
Schematherapie
Hypnotherapie



Gruppen- Schematherapie



„Der Gruppenprozess war für mich sehr wichtig. Die Anerkennung, die andere mir zuteil werden ließen, und zu hören, dass andere unter ähnlichen Problemen leiden, ließen mir meine Situation als weniger negativ erscheinen. Ich sehe mich selbst und andere jetzt in einem viel milderen Licht als vorher. Ich bin mir selbst und anderen gegenüber nicht mehr so streng. Ich weiß nun, dass andere mich so, wie ich bin, schätzen können!“

(Rückmeldung eines Patienten nach Abschluss einer Schematherapiegruppe)

Warum reagieren wir manchmal ganz traurig, wenn eigentlich gar nichts Besonderes vorgefallen ist? Oder warum machen uns bestimmte Kleinigkeiten unfassbar ärgerlich, obwohl wir sonst meistens dazu neigen, es allen recht machen zu wollen? Viele Menschen kennen wechselnde innere Zustände. Mal fühlen wir uns kompetent und selbstsicher, mal ängstlich, mal platzt uns der Kragen. Meistens können wir das relativ gut steuern. Was aber, wenn solche Zustände plötzlich ganz intensiv werden, ohne dass wir es verstehen, wenn wir nicht wissen, wie wir sie beeinflussen können oder wenn sie nicht zur Situation passen, in der wir uns gerade befinden? In dieser Gruppe werden Informationen über typische innere Zustände, sogenannte „Schemamodi“, die unser Erleben, unsere Gefühle und unser Handeln stark beeinflussen, vermittelt. Zunächst werden die für die Schematherapie zentralen Konzepte erläutert und im Anschluss auf die individuellen Themen der einzelnen Gruppenmitglieder angewendet. Zudem wird erarbeitet, was Sie aktiv dafür tun können, in Ihrem Alltag mehr Zufriedenheit zu erleben

