

THERAPEUTIN



Frau Dipl.-Psych. Eva Sperger ist approbierte Psychotherapeutin und ist seit 2010 in der Gemeinschaftspraxis PD Dr. Fegg & Kollegen tätig. Sie arbeitet mit Methoden der Verhaltenstherapie, der Achtsamkeit sowie der Hypnotherapie und hat langjährige Erfahrung in der Leitung psychotherapeutischer Gruppen.

TERMINE



Anmeldung:
Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie
Schäfflerstr. 3 - 80333 München
tel 089 242 161 30 - fax 089 242 161 35
mail info@psychologie-muenchen.de
web www.psychologie-muenchen.de

Termine: Acht Abende, Donnerstag 18:30 bis 20:10 Uhr

16.04.15, 23.04.15, 30.04.15, 07.05.15,
21.05.15, 11.06.15, 18.06.15, 25.06.15

Die Gruppe findet zudem Anfang 2016 statt. Die genauen Termine erfahren Sie unter: www.psychologie-muenchen.de

Kosten Gruppentherapie: 322,00€

Manche Krankenversicherungen übernehmen auf Anfrage einen Teil der Kosten: bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung. Gerne unterstützen wir Sie hierbei!

Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Beginn können die Kosten leider nicht erstattet werden.



GRUPPENTHERAPIE ZUR SELBSTWERTSTÄRKUNG

Dipl.-Psych. Eva Sperger

SELBSTWERT



Wozu unser Selbstwertgefühl stärken?

Gerade in **schwierigen Zeiten** neigen wir dazu, uns selbst zu kritisieren, uns abzuwerten und uns das Leben schwer zu machen.

Ein **positives Selbstwertgefühl** hingegen beeinflusst maßgeblich unsere Lebenszufriedenheit, unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Qualität unserer Beziehungen.

Nur wer sich **selbst etwas wert** ist, kann seine Bedürfnisse nach außen vertreten und **selbstbestimmt** einen guten Platz im Leben einnehmen. Daher ist es sinnvoll, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, um schwierige Zeiten **meistern** und sich im Leben **neu orientieren** zu können.

DIE GRUPPE



Selbstwertgruppe

In der Gruppe werden Strategien eingeübt, mit denen der eigene Selbstwert **positiv beeinflusst** werden kann. Diese sind der Hypnotherapie, der lösungsorientierten Therapie, der Körpertherapie und der Verhaltenstherapie entnommen. Dadurch werden nicht nur bewusste, sondern auch unbewusste Erlebensebenen aktiviert.

Neben ersten, kurzfristigen Veränderungen kann so eine effektive und nachhaltige **Stärkung des Selbstwertgefühls** erreicht werden.

Insbesondere die Selbstmanagement-Fähigkeiten sollen gefördert werden, um die erlernten Methoden **lang anhaltend** auch außerhalb der Gruppe einsetzen zu können.

TEILNEHMER

- Personen, die gemeinsam mit anderen ihr Selbstwertgefühl verbessern wollen
- Personen, die im Rahmen des psychotherapeutischen Prozesses ihre Ressourcen stärken wollen
- Personen, die Ängste in Gruppen überwinden möchten
- Personen, die ihr Auftreten verbessern wollen

ZIELE

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung des selbstsicheren Auftretens
- Aufbau von Vertrauen in die eigenen Kompetenzen
- Überwindung von Ängsten gegenüber anderen
- Und natürlich: Spaß an der gemeinsamen Arbeit

INHALTE

- Wir schaffen Bewusstsein dafür, wie wir selbst schnell und effektiv auf unser Selbstwertgefühl einwirken können
- Wir entwerfen ein persönliches Selbstwert-Motto
- Wir machen uns unsere positiven Eigenschaften bewusst
- Wir verhandeln mit dem inneren Kritiker
- Wir suchen eine „Notfallmedizin“ zur Versorgung des Selbstwertgefühls in schwierigen Zeiten

STRUKTUR

- Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer
- Dauer: Acht Termine (à 100min)
in wöchentlichem Abstand