

## Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen ausgerichtet. Unsere Leiter:innen haben sich dabei auf Methoden der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), „Acceptance und Commitment Therapie“ (ACT) und andere Achtsamkeitsverfahren spezialisiert.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter:innen auf unserer Website

[www.psychologie-muenchen.de/gruppen/achtsamkeit](http://www.psychologie-muenchen.de/gruppen/achtsamkeit)



## Anmeldung

### Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt.

Die genauen Termine erfahren Sie unter:

[www.psychologie-muenchen.de/gruppen/achtsamkeit](http://www.psychologie-muenchen.de/gruppen/achtsamkeit)  
oder telefonisch unter 089-5390-6385-0

### Kosten

67,03 EUR / 50 Min. (gem. GOP 812a)

Private Krankenversicherungen / Beihilfestellen übernehmen i.d.R. die Kosten: bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung. Gerne unterstützen wir Sie hierbei!

Bei einer geschlossenen Gruppe können Sie sich nur für alle Termine anmelden. Falls Sie von der Anmeldung zurücktreten möchten, ist eine Erstattung der Gebühren bis zwei Wochen vor Beginn möglich.

### Anmeldung

#### Prof. Dr. Fegg + Kolleg:innen

Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie

📍 Sonnenstraße 10 | 80331 München

☎ 089-5390 6385-0 | 📠 089-5390 6385-9

✉ [info@psychologie-muenchen.de](mailto:info@psychologie-muenchen.de)

🌐 [www.psychologie-muenchen.de](http://www.psychologie-muenchen.de)

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gruppentherapie

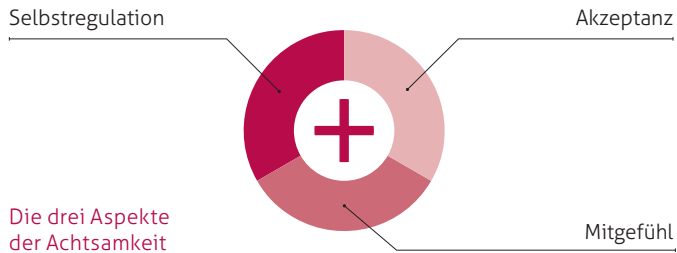


## Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit hat einen zentralen Stellenwert in der jahrtausendealten buddhistischen Tradition und bedeutet, ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein und sich der inneren Welt mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensimpulsen sowie der äußeren Welt mit sämtlichen Sinneswahrnehmungen bewusst zu sein.

Achtsamkeitsübungen haben in den letzten Jahren zunehmend auch in der Psychotherapie und der Burn-out-Prophylaxe an Bedeutung gewonnen. Sie sind inzwischen wichtiger Bestandteil nachgewiesener wirksamer Therapieverfahren. Von den Übungen profitieren können insbesondere Patient:innen, die permanentem Stress ausgesetzt sind, die unter Depressionen, Schmerzen oder Ängsten leiden.



## Die Gruppe

Oft hängen wir fest zwischen Selbstvorwürfen, sorgenvollen Gedanken an die Zukunft und dem Schmerz der Vergangenheit.

Mit Hilfe von Achtsamkeit wollen wir einen neuen Weg einschlagen und die positive Kraft des gegenwärtigen Momentes nutzen. Wir werden ein sicheres Zuhause im Inneren und ein gutes Körpergefühl aufbauen. Dabei nutzen wir die Fülle der sinnlichen Erfahrung, um Kraft zu tanken und eine akzeptierende Haltung gegenüber uns selbst einnehmen zu lernen.

Wir verwenden Übungen sowohl aus der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) als auch aus der Hypnotherapie zur Aktivierung eigener Stärken und Potentiale.



### Teilnehmer:innen

- Personen mit Stressbelastung
- Personen mit depressiven Verstimmungen
- Personen mit Ängsten
- Personen mit (chronischen) Schmerzen
- Personen, die Achtsamkeit erlernen möchten



### Ziele

- Verringerung stressbedingter körperlicher und psychischer Symptome
- Entwicklung von Gelassenheit, Zufriedenheit und Lebensfreude
- Entwicklung eines tieferen Körperbewusstseins und einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit
- Aufbau neuer Verhaltensweisen im Umgang mit schwierigen sozialen Situationen



### Inhalte

- Theorie und Praxis zu unterschiedlichen Achtsamkeitstechniken
- Geleitete Imaginationsübungen zur Stärkung der Selbstwertgefühls
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Umgang mit schwierigen Gefühlen



### Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer
- Dauer: Mehrere Termine (à 100 min.) in wöchentlichem Abstand