

Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen ausgerichtet. Unsere Leiter sind akkreditierte Gruppentherapeut:innen.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter auf unserer Website

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/skills/



Anmeldung

Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt.

Die genauen Termine erfahren Sie unter:

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/skills/

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

🌐 www.psychologie-muenchen.de

Skills-Gruppe

Gruppentherapie



Skills

Was sind Skills?

Skills sind Fähigkeiten, die dabei helfen, mit der eigenen Erkrankung besser zurechtzukommen. Sie sind kurzfristig im Umgang mit starken Anspannungszuständen und intensiv erlebten Gefühlen hilfreich. Diese kognitiven, emotionalen und handlungsbezogenen Fähigkeiten sind zur Bewältigung von Stress- oder Krisensituationen unabdingbar.

Skills helfen auch, tiefgreifende Störungen der Emotionsregulation und des Selbstwertes zu verbessern. Ziel der Anwendung von Skills ist, auf selbstschädigendes Verhalten zu verzichten. Sie lassen sich durch regelmäßiges Üben und Anwenden erlernen.

Stresstoleranz-Skills werden zur Bewältigung von Krisen und Hochstressphasen angewandt, um dysfunktionale Verhaltensweisen zu ersetzen. Auch werden Skills wie „Umgang mit Gefühlen“, „Achtsamkeitsübungen“ und „zwischenmenschliche Fertigkeiten“ gefördert. Aus diesen Skills werden individualisierte Skillsketten angelegt, auf die Sie jederzeit Zugriff haben. Am Ende sollten alle Teilnehmer:innen einen eigenen „Notfallkoffer“ zur Verfügung haben.

Die Gruppe

Skills erlernen

Das Ziel dieser Gruppe besteht darin, in einer beschützten und annehmenden Atmosphäre Strategien und Techniken im Umgang mit Emotionen und Hochstressphasen zu erlernen. Die Gruppe soll dabei unterstützen, mit starken Anspannungszuständen und intensiv erlebten Gefühlen hilfreich umgehen zu können.

Emotionale Belastungen und Stresserleben sollen identifiziert werden. Konkrete Strategien und Verhaltensweisen können erlernt und gemeinsam eingeübt werden. Möglichkeiten zur Selbstberuhigung, Distanzierung und Orientierung sollen verbessert werden. Es werden klassische Methoden und Interventionen der kognitiven Verhaltenstherapie mit achtsamkeitsbasierten Techniken kombiniert. Ziel ist eine verbesserte Emotionsregulation sowie ein liebevollerer Umgang mit sich selbst.

Die Gruppe basiert auf der von Marsha Linehan entwickelten Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT). Das Konzept der Gruppe ist schwerpunktmäßig übungsorientiert. Ergänzend werden psychoedukativ vereinzelt Inhalte vermittelt.



Teilnehmer:innen

- Personen mit Herausforderungen in der Anspannungs- und Emotionsregulation sowie in sozialen Interaktionen
- Personen mit emotional-instabiler Persönlichkeitsstörung (Borderline-Störung)
- Akut-suizidale Patient:innen können nicht teilnehmen



Ziele

- Sich selbst und den Augenblick annehmen
- Krisen- und Hochstress-Phasen bewältigen und ihnen vorbeugen
- Gefühle wahrnehmen und sinnvoll steuern
- Stabile Beziehungen aufbauen und das Selbstwertgefühl verbessern



Inhalte

- Einführung in das Skills-Training
- Achtsamkeit
- Stresstoleranz
- Umgang mit Emotionen
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten



Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer:innen
- Mindestalter für die Teilnahme: 16 Jahre
- Dauer: Mehrere Termine (à 100 min.) in wöchentlichem Abstand

