

## GRUPPENLEITER

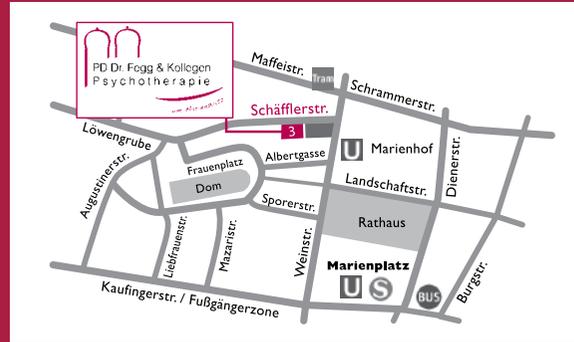


Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeuten geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen ausgerichtet. Unsere Leiter haben sich dabei auf Methoden der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), „Acceptance und Commitment Therapie“ (ACT) und andere Achtsamkeitsverfahren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

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter auf unserer Website:  
[www.psychologie-muenchen.de/achtsamkeit.html](http://www.psychologie-muenchen.de/achtsamkeit.html)



## TERMINE



Anmeldung:  
Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie  
Schäfflerstr. 3 - 80333 München  
tel 089 242 161 30 - fax 089 242 161 35  
mail [info@psychologie-muenchen.de](mailto:info@psychologie-muenchen.de)  
web [www.psychologie-muenchen.de](http://www.psychologie-muenchen.de)

### Termine:

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis immer abends (8 Einheiten á 100 Minuten) statt. Die genauen Termine erfahren Sie unter:  
[www.psychologie-muenchen.de/achtsamkeit.html](http://www.psychologie-muenchen.de/achtsamkeit.html)  
oder telefonisch unter 089 242 161 30

**Kosten:** 322,00€ (gem. GOP)

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 Gebühren leider nicht erstattet werden.



## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Gruppentherapie

# ACHTSAMKEIT



# DIE GRUPPE



# TEILNEHMER

- Personen mit Stressbelastung
- Personen mit depressiven Verstimmungen
- Personen mit Ängsten
- Personen mit (chronischen) Schmerzen
- Personen, die Achtsamkeit erlernen und verbessern wollen

# ZIELE

- Verringerung stressbedingter körperlicher und psychischer Symptome
- Entwicklung von Gelassenheit, Zufriedenheit und Lebensfreude
- Entwicklung eines tieferen Körperbewusstseins und einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhte Akzeptanz für sich selbst und andere

# INHALTE

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

# STRUKTUR

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

## 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 **voll 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 **nachgewiesen wirksamer Therapieverfahren**. Von den Übungen profitieren können insbesondere Patienten, die permanentem Stress ausgesetzt sind, die unter Depressionen, Schmerzen oder Ängsten leiden.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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** aufbauen über ein gutes Körpergefühl. 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.