**Psychotherapeutische Gruppenangebote in unserer Praxis**

**Kommunikations- und Soziale Kompetenzgruppe**

Die meisten psychischen Problemkonstellationen, die eine Psychotherapie erforderlich machen, sind Folgen sozialer Störungen. Bei der sozialen Kompetenz geht es nicht „nur“ um wenig Angst vor anderen Menschen zu haben. Ziel ist die Verbesserung der sozialen Bezüge des Menschen, die Optimierung des zwischenmenschlichen Geschehens, sowie die Verbesserung und Stabilisierung des Selbstwertgefühls und des Selbstbildes. Unter einem positiven Selbstkonzept ist die Fähigkeit zu verstehen, sich selbst ausreichend zu achten, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben und sich selbst positiv zu bewerten. Soziale Kompetenzen können trainiert werden, sodass Sie realistische Erwartungen an den allgemeinen Umgang der Menschen untereinander entwickeln, also z. B. das Wissen, dass in aller Regel die meisten Menschen ungefährlich und anständig sind, dass sie einander eher grundsätzlich akzeptieren, auch mich als Person. Wenn Sie Schwierigkeiten in folgenden zwischenmenschlichen Situationen haben:

* Nicht Nein sagen können bzw. von Forderungen oder Erwartungen anderer Menschen sich nicht abgrenzen können
* Von anderen etwas nicht verlangen können (z.B. Information, Geld, Gerechtigkeit etc.)
* Schwierigkeiten Kontakt zu anderen Personen zu herstellen
* Probleme unter öffentliche Beobachtung zu stehen (z. B. bei Vorträgen, beim Betreten eines Raumes, in dem sich Menschen befinden, am Arbeitsplatz, bei Prüfungen)

**ist die Gruppetherapie „Training Sozialer Kompetenzen“ genau richtig für Sie.**

Sie können im Rahmen dieser Gruppentherapie neue Verhaltensweisen direkt im Kontakt mit Anderen ausprobieren und einüben. In der Gruppe werden verschiedene zwischenmenschliche Situationen besprochen und neue Verhaltensweisen eingeübt. Dadurch werden sich Ängste verringern und das Gelernte kann auch im Alltag umgesetzt werden.

**Gruppengröße**: 5-7 TeilnehmerInnen

**Frequenz**: feste Termine 1x pro Woche, montags von 10.15-11.55 Uhr

**Beginn** 22.4.24 bei Frau Dimitrova

Anmeldung zum Vorgespräch unter: **dimitrova@psychotherapie-kaiser-augsburg.de**

**Emotionsregulation**

Unsere Gefühle entstehen durch unsere eigenen Bewertungen von Situationen. Diese Bewertungen sind sehr individuell und entstehen durch unsere früheren Erfahrungen und Erlebnisse. Daraus resultieren wiederum Überzeugungen über uns selbst. Ziel dieser Gruppentherapie ist das Wahrnehmen, Differenzieren und Bennen der Vielfalt der Gefühle. Sie werden ermuntert, zwischen angenehmen und unangenehmen Emotionen zu differenzieren, sie zu akzeptieren und zu tolerieren, da jedes Gefühl „für etwas gut ist“.

Die allgemeine Stress- und Selbstwertregulation kann dadurch verbessert werden. Das Emotionsregulationstraining erzielt folgende Ergebnisse:

* Verringern der Verwundbarkeit gegenüber schmerzlichen Gefühlen
* Positive Ereignisse häufiger werden lassen.
* Steigern der Achtsamkeit für gegenwärtige Gefühle
* Den gegenwärtigen Gefühlen entgegen handeln.
* Besseren Umgang mit Konflikten
* Anwenden von Techniken der Stresstoleranz

**Gruppengröße**: 5-7 TeilnehmerInnen

**Frequenz**: feste Termine 1x pro Woche, dienstags von 10.15-11.55 Uhr

**Beginn**: 22.4.24 bei Frau Dimitrova

Anmeldung zum Vorgespräch unter: **dimitrova@psychotherapie-kaiser-augsburg.de**

**Problemlösegruppe**

Bei diesem Gruppenansatz geht es darum, individuelle Probleme in der Gruppe zu besprechen und gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten. Sie werden durch die Stufen des Problemlöseprozesses geführt. Dieser beinhalten sämtliche Schritte von einer genauen Beschreibung des Ist-Zustandes bis hin zur Lösungserprobung.

**Gruppengröße**: 5-7 TeilnehmerInnen

**Frequenz**: feste Termine 1x pro Woche, dienstags von 12.30-14.10 Uhr

**Beginn**: 22.4.24 bei Frau Dimitrova

Anmeldung zum Vorgespräch unter: **dimitrova@psychotherapie-kaiser-augsburg.de**

**Einführung in die Verhaltenstherapie**

(Psychotherapeutische Grundversorgung ohne Therapieantrag)

**4 Doppelstunden in zweiwöchentlichem Abstand in denen…**

…ein individuelles Modell des Problems entwickelt wird

…Ansätze zur Lösung des Problems erarbeitet werden

…viele einfache praktische Übungen zur Symptomreduktion/ Problemlösung ausprobiert werden

**Sie bekommen…**

…Wissen über die Verhaltenstherapie

…Lösungsansätze

…Anleitungen zu vielen praktischen Übungen

…Material zum Mitnehmen

…einen Austausch mit anderen Betroffenen

…einen Raum zum offenen Gespräch

…eine vorgegebene Struktur und Schutz durch klare Gesprächsregeln

**Sie bestimmen…**

…wie weit Sie sich öffnen möchten

…welches Thema Sie einbringen möchten

…ob Sie eine Rückmeldung haben möchten

**Gruppengröße**: 5-7 TeilnehmerInnen

**Termin 1**: Freitags von 10-11.40 Uhr (14-tägig)

**Beginn**: 19.4.24 bei Frau Kaiser

**Termin 2**: Montags von 14-15.40 (14-tägig)

**Beginn**: Beginn 29.04.2024 bei Frau Kaiser

Anmeldung zum Vorgespräch unter: info@psychotherapie-kaiser-augsburg.de

**Gruppe für Menschen mit Essstörungen**

Das Essen begleitet uns von klein auf und in allen Lebenslagen. Oft beschert es uns Genuss, Geselligkeit und gibt uns Energie. Manchmal kann es aber auch zu einer Belastung werden. In dieser Gruppe können Sie gemeinsam mit andern Betroffenen lernen wieder zu einem gesunden Essverhalten, einem freundlichen Umgang mit sich und ihrem Körper und Genuss und Freude beim Essen zurückzufinden. Es ist nicht entscheidend, wo Sie gerade stehen und wieviel Therapieerfahrung Sie schon mitbringen. In der Gruppe werden wir Sie mit bewährten Methoden der Psychotherapie auf Ihrem individuellen Weg begleiten.

**Gruppengröße**: 5-7 TeilnehmerInnen

**Termin**: Freitags von 8-9.40 Uhr (14-tägig)

**Beginn**: 03.05.2024 bei Frau Kaiser

Anmeldung zum Vorgespräch unter: info@psychotherapie-kaiser-augsburg.de