

Vorteile in der Gruppe:

- » Strukturiertes und erprobtes Therapieprogramm «
- » Schneller Lernerfolg in Kleingruppenarbeit «
- » Unterstützung durch die Gruppe «
- » Edukation über psychische Störungen «
- » Lösungsorientiertes Handeln «
- » Effektive Bewältigung von Problemen «
- » Reflexion zur Selbstveränderung «
- » Verbesserung sozialer Fertigkeiten «
- » Wissenschaftliche Begleitung «

Was kann ich erwarten?

- » Mehr Lust auf das Leben und ein besseres Wohlbefinden. Ich werde fähig sein, mehr zu leisten. Und nicht zu vergessen, eine bessere Gesundheit. «

Bin ich bereit?

- » Ja, ich bin motiviert für den Schritt zur Veränderung. «
- » Vertrauen in die Gruppe ist für mich eine Grundvoraussetzung. «
- » Der Erfahrungsaustausch mit anderen ist mir wichtig. «
- » Mein Terminplan erlaubt es mir, regelmäßig an den Treffen teilzunehmen. «
- » Wenn es Hausaufgaben gibt, nehme ich mir die Zeit und erledige sie. «

„Eine Gruppe ist mehr als die Summe einzelner Menschen“

frei nach Kurt Lewin (1890 – 1947)

Auf einen Blick



Gruppenleitung:

Dr. Lukas F. Becher ist Diplom-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, Fachpsychologe Diabetes und ärztlich geprüfter Gesundheitsberater. Während seiner klinischen Tätigkeit hat er Trainings zum Thema Lebensstil und Gesundheit entwickelt. Neben der praktischen Arbeit ist er wissenschaftlich tätig.

Termine:

Drei verschiedene Gruppen:
montags 11 – 13 Uhr
montags 15 – 17 Uhr
dienstags 18 – 20 Uhr
(4 – 8 Personen je Gruppe)



Kosten:

Die Kosten werden vollständig von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Bei privaten Versicherungen erkundigen Sie sich bitte über Ihre Vertragsbedingungen.

Veranstaltungsort:

Praxis für Psychotherapie
Erasmusstraße 15
40223 Düsseldorf

Kontakt:

Tel. 0211. 46 86 71 32
info@praxis-becher.de

Mehr Informationen:
www.praxis-becher.de



Praxis für Psychotherapie Dr. Becher & Team
WOHLBEFINDEN FÜR LEIB UND SEELE



Viel leichter in der Gruppe

Ein Gruppenprogramm zur Förderung von Selbstwert und Handlungskompetenz



Therapie- Grundlagen

In diesem Therapieprogramm werden die Grundlagen für die folgenden Therapien vermittelt:

**„Was Du mir zeigst, das vergesse ich;
was Du mir sagst, das erinnere ich;
was Du mich tun lässt, das lerne ich.“**

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.)

- » Multidimensionale Problemanalyse «
- » Techniken der Selbstreflexion und Veränderung «
- » Optimales Lernen im Austausch mit anderen «
- » Anleitung in Entspannung «
- » Übung in Meditation und Achtsamkeit «

„Nichts ist weder gut noch schlecht, das Denken macht es so.“

William Shakespear (1564 – 1616)



Therapie der Gefühle

Niedergeschlagenheit, Wut und Angst können das gesamte Leben sehr stark beeinträchtigen.

In diesem Therapieprogramm werden die Methoden vermittelt, um mit negativen Gefühlen effektiv umzugehen:

- » Emotionale Belastungen frühzeitig wahrnehmen «
- » Handlungsspielräume erkennen «
- » Aktive Bewältigung von Ängsten und Depressionen «
- » Ausdruck von Gefühlen fördern «
- » Vermittlung mentaler Techniken «
- » Achtsamer Umgang mit Gefühlen «

Therapie des Verhaltens

Mangelnde soziale Fertigkeiten, ungünstige Gewohnheiten und negative Verhaltensmuster führen zu großen psychischen Problemen.

Im Therapieprogramm lernen die Teilnehmer ihr Verhalten zu analysieren, zu steuern und lösungsorientiert zu gestalten:

- » Handlungsmotivation aufbauen und umsetzen «
- » Lernen, wie man erfolgreich handelt «
- » Selbstwertgefühl und -vertrauen steigern «
- » Abbau von schädlichen Angewohnheiten «
- » Erlernen von sozialen Kompetenzen «
- » Einüben von Durchsetzungsfähigkeit «

Therapie der Gedanken

Grübeln, Zweifeln, negatives Denken und eine pessimistische Einstellung können Ursache großer Belastungen sein.

In diesem Therapieprogramm wird der richtige Umgang mit Gedanken vermittelt. Die Teilnehmer lernen ihre Gedanken zu steuern und zu verändern:

- » Entlastung innerpsychischen Drucks «
- » Auflösen negativer Gedankenspiralen «
- » Reduzierter Stress und bessere Lebensqualität «
- » Lernprozesse positiv beeinflusst «
- » Vermittlung von Fähigkeiten zur Selbstregulation «
- » Anleitung zu Selbstversenkung und Achtsamkeit «