

## 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 «