

## Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen bzw. die Unterstützung von Angehörigen ausgerichtet.

Wir arbeiten unter anderem mit klassischen Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie sowie achtsamkeits- und akzeptanzorientierten Verfahren.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter:innen auf unserer Website

[www.psychologie-muenchen.de/gruppen/cbasp](http://www.psychologie-muenchen.de/gruppen/cbasp)



### Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt.

Die genauen Termine erfahren Sie unter:

[www.psychologie-muenchen.de/gruppen/cbasp](http://www.psychologie-muenchen.de/gruppen/cbasp)

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](http://www.psychologie-muenchen.de)

## CBASP

### Gruppentherapie



## CBASP

Was ist das Cognitive Behavioral Analysis System (CBASP)?

Menschen mit chronischen Depressionen erreichen mit den üblichen Strategien der Depressionsbehandlung (Kognitive Verhaltenstherapie und Medikamente) manchmal keine ausreichende Verbesserung ihrer Symptome. CBASP wurde entwickelt, um diesen Menschen eine bessere Therapie anbieten zu können.

Der Ansatz integriert verschiedene Strategien, die direkt an den spezifischen Symptomen der Patienten ansetzen. Z.B. finden sich bei Pat. mit chronischen Depressionen in der Biografie häufig schwere Belastungen (Verlusterfahrungen, Traumatisierung etc.), was dann zu besonderen Schwierigkeiten in der Interaktion mit anderen Menschen und den Anforderungen des Lebens führt. Durch das erlebte Gefühl des Versagens bei der Problemlösung entsteht eine starke Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, die die Depression aufrechterhalten.

Mit genauen Situations- und Problemanalysen und gezielten Rückmeldungen über das eigene Handeln sollen soziale Fertigkeiten verbessert werden und bessere Problemlösungen ermöglicht werden.



## Die Gruppe

Was erwartet mich bei der Teilnahme?

Die Teilnahme an der Gruppe soll das Verständnis für das eigene Verhalten in zwischenmenschlichen Situationen stärken und ermöglichen, zukünftig befriedigendere Beziehungen zu führen und dadurch mehr Lebensqualität zu erreichen.

Es werden Ihre Erfahrungen mit den für Sie wichtigsten prägenden Bezugspersonen erhoben und wie diese Sie auch noch in ihrem heutigen Beziehungsleben beeinflussen. Die Sitzungen fokussieren sich auf praktische Übungen, in denen wir gemeinsam trainieren, Situationen sachlich zu beschreiben, unser Verhalten mit Unterstützung der Gruppe kritisch zu reflektieren und gemeinsam Lösungswege zu erarbeiten. Als Kernelemente nutzen wir hierfür Situationsanalysen, den Kiesler Kreis und Rollenspiele sowie ehrliche (kontingente) Rückmeldungen.

Auf diese Weise lernen Sie, wie Ihr Verhalten von Ihren Mitmenschen wahrgenommen wird und wie diese darauf reagieren. Sie erhalten die Möglichkeit Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten wirksam in eine befriedigende Richtung zu beeinflussen.



### Teilnehmer:innen

- Personen mit chronischen und/oder immer wiederkehrenden Depressionen
- Personen mit Problemen in ihren sozialen Beziehungen



### Ziele

- Verringerung von Hoffnungslosigkeit und Resignation durch die Steigerung des Selbstwirksamkeitserlebens
- Verbesserung von Stimmung und Antrieb
- Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen und Förderung von Empathie



### Inhalte

- Vorgespräche (Liste prägender Bezugspersonen und Übertragungshypothese)
- Vermittlung von Theorie (Situationsanalysen, Kiesler-Kreis)
- Wertschätzende Rückmeldungen aus der Gruppe
- Übungen zum gewünschten neuen Verhalten



### Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer
- Dauer: Mehrere Termine in wöchentlichem Abstand