

Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen im Allgemeinen und Angststörungen im Spezifischen spezialisiert.

Sie arbeiten unter anderem mit klassischen Methoden aus der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie achtsamkeit- und akzeptanzorientierten Verfahren.

Informieren Sie sich gerne ausführlicher über die jeweiligen Gruppenleiter:innen auf unserer Website.



Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt. Die genauen Termine erfahren Sie unter:
www.psychologie-muenchen.de/gruppen/angstbewaeltigung
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

Angstbewältigung

Gruppentherapie



Angstbewältigung

Leiden Sie an Panikattacken oder Angst vor Situationen?

Viele Menschen haben Angst vor ganz konkreten Situationen wie z. B. Tieren, Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder sozialen Situationen.

Die Angst äußert sich häufig in Form von körperlichen Symptomen, bedrohlichen Gedanken (z. B. „Ich komme hier nicht mehr weg.“) und dem Impuls, die Situation unmittelbar verlassen zu wollen.

Häufig führen die Ängste zu starken Beeinträchtigungen im Alltag, da immer mehr Situationen aus „Angst vor der Angst“ vermieden werden. Die Vermeidung kann kurzfristig helfen, die unangenehmen Gefühle zu reduzieren. Langfristig bleiben die Ängste jedoch bestehen oder weiten sich sogar aus.

Wir wollen Ihnen helfen, die Angst zu bewältigen, um wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.



Die Gruppe

Was erwartet Sie?

- **Austausch:** Treffen Sie auf Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Sie und teilen Sie Ihre Ängste in einer verständnisvollen Gruppe
- **Kompetente Begleitung:** Die Gruppe wird von erfahrenen Psychotherapeut:innen geleitet, die Sie dabei unterstützen, mit den Belastungen umzugehen.
- **Psychoedukation:** Sie erhalten fundiertes Wissen über die Emotion Angst und wir entwickeln gemeinsam ein individuelles Störungsmodell, damit Sie Ihre Angst besser verstehen.
- **Exposition:** Der Schwerpunkt soll auf Expositionsübungen liegen, bei denen Sie sich unter therapeutischer Begleitung langsam Ihren Ängsten stellen, um das Vermeidungsverhalten zu durchbrechen, Selbstwirksamkeit zu erleben und sukzessive wieder ein eigenständiges Leben zu führen
- **Integration in den Alltag:** Gemeinsam wird erarbeitet, wie Sie die neu erlernten Fertigkeiten im Alltag weiter üben und festigen können. So können Sie Schritt für Schritt alle Freiheiten zurückerlangen.



Teilnehmer:innen

- Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die unter Ängsten vor konkreten Situationen und/oder wiederholt auftretenden Panikattacken leiden



Ziele

- Teilen von Erfahrungen mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation
- Vermittlung von Wissen über Ängste
- Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Ängsten und Abbau des Vermeidungsverhaltens
- Vermittlung von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen sowie Ausweitung des eigenen Handlungsspielraums



Inhalte

- Kennzeichen von Ängsten und Erarbeitung eines individuellen Teufelskreismodells
- Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Ängsten (z. B. Atemübungen)
- Durchführung von Expositionen unter therapeutischer Begleitung



Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer:innen
- Dauer: 8 Termine (à 150 Minuten)