Unsere Gruppenleiter

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeuten geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen ausgerichtet. Unsere Leiter haben sich dabei auf Methoden der „Mindful Self-Compassion" (MSC), „Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR), „Acceptance und Commitment Therapie" (ACT) und andere Achtsamkeitsverfahren spezialisiert.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter auf unserer Website
www.psychologie-muenchen.de/gruppen/selbstmitgefuehl

Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis immer abends (8 Einheiten á 150 Min.) statt. Die genauen Termine erfahren Sie unter:
www.psychologie-muenchen.de/gruppen/selbstmitgefuehl
oder telefonisch unter 089-5390 6385-0

Kosten

399 Euro
Manche Krankenversicherungen übernehmen auf Anfrage einen Teil der Kosten: bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung. Gerne unterstützen wir Sie hierbei!
Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Beginn können die Gebühren leider nicht erstattet werden.

Anmeldung

Prof. Dr. Fegg + Kollegen
Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie

Sonnenstraße 10 | 80331 München
089-5390 6385-0 | 089-5390 6385-9
info@psychologie-muenchen.de
www.psychologie-muenchen.de

Prof. Dr.
Fegg + Kollegen
Psychotherapie

Stressbewältigung durch Selbstmitgefühl

Gruppentherapie

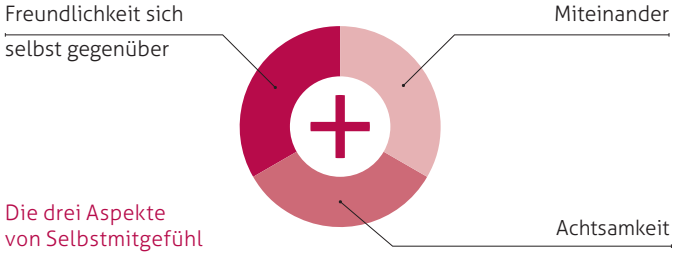
am Stachus

Selbstmitgefühl

Was ist Selbstmitgefühl?

Selbstmitgefühl ist auf eine freundliche, unterstützende und akzeptierende Haltung gegenüber uns selbst ausgerichtet und verhilft dazu, Leiden zu lindern.

Mit der Haltung von Selbstmitgefühl lernen wir, unsere liebenswerte menschliche Unvollkommenheit zu akzeptieren, anstatt uns im unermüdlichen Hamsterrad der Selbstoptimierung zu erschöpfen. Dies bildet einen entspannten Gegenpol zu unserer Leistungsgesellschaft, in der wir immer mehr versuchen, makellos und in allen Bereichen überdurchschnittlich gut zu sein, um zu einem stabilen Selbstwertgefühl zu finden.



Die drei Aspekte von Selbstmitgefühl

Die Gruppe

Stressbewältigung durch Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl ist eine radikal neue Art, sich auf uns selbst zu beziehen. In der Gruppe lernen wir, uns bedingungslos anzunehmen, insbesondere in belastenden Situationen.

Obwohl die freundliche, unterstützende Haltung des Selbstmitgefühls auf die Linderung von Leiden ausgerichtet ist, können wir nicht immer kontrollieren, wie die Dinge sind.

Mit Selbstmitgefühl akzeptieren wir, dass der Moment schmerzhaft ist, und lernen, dass Unvollkommenheit Teil der gemeinsamen menschlichen Erfahrung ist. Dies ermöglicht uns, den Schmerz zu ertragen und gleichzeitig förderliche Bedingungen für Wachstum und Transformation zu schaffen.

Teilnehmer

- Personen mit Stressbelastung
- Personen mit depressiven Verstimmungen
- Personen mit Ängsten
- Personen mit (chronischen) Schmerzen
- Personen, die Selbstmitgefühl erlernen und verbessern wollen

Ziele

- Verringerung stressbedingter, körperlicher und psychischer Symptome
- Entwicklung von Gelassenheit, Zufriedenheit und Lebensfreude
- Erhöhtes Mitgefühl für sich selbst und andere

Inhalte

- Theorie und Praxis achtsamen Selbstmitgefühls
- Geleitete Imaginationsübungen zur Verbesserung von Mitgefühl für sich und andere
- Integration von Selbstmitgefühl in den Alltag
- Umgang mit schwierigen Gefühlen

Struktur

- Gruppengröße: ca. 12 Teilnehmer
- Dauer: Acht Termine (á 150 min.)