

Gruppentraining zur Entwicklung persönlicher Stärken und Fähigkeiten (Skills Training – emotional – kognitiv – interaktionell)

Wir freuen uns, Ihnen unser sorgfältig konzipiertes Gruppentraining vorstellen zu dürfen. Auch wenn es etwas Mut kostet, sich in eine neue Gruppe hineinzubegeben – die Mühe wird reich belohnt.

Wo Einzelberatung und –therapie nicht weiter kommen, ist eine Trainingsgruppe die effektive Ergänzung oder Alternative.

Sie vermittelt Fähigkeiten, Fertigkeiten, persönliche Stärken in vieler Hinsicht:

- sich unter Menschen wohl fühlen und erfolgreich Begegnungen und Beziehungen gestalten
- Lebens- und Beziehungsgestaltung gut und stressfrei im Griff haben
- Verstehen und Wissen, weshalb ich so bin wie ich bin, weshalb die anderen so sind, wie sie sind, und weshalb Beziehungen oft in einer schmerzlichen Sackgasse landen
- Meine Gefühle wahrnehmen und nutzen lernen, um meine Anliegen besser zu kommunizieren
- Mich ganzheitlich in meiner Persönlichkeit weiter entwickeln, Visionen und Werten folgend und Sinn im Leben verwirklichen

• Mögliche Anlässe:

- Ich bin unzufrieden bezüglich der oben genannten Themen und will etwas tun
- Ich habe psychische oder psychosomatische Beschwerden und muss endlich etwas unternehmen
- Ich bin in Einzelpsychotherapie und mir wurde ein paralleles Gruppentraining empfohlen
- Ich habe eine Einzeltherapie beendet und möchte am Ball bleiben, denn es wäre schade, wenn ich da stehen bleiben würde
- Ich war in einer Klinik in psychotherapeutischer Behandlung und mir wurde eine Gruppe empfohlen

Inhalte: Der Lernprozess in der Gruppe wird sich an den folgenden Inhalten orientieren:

- 1. Therapeutisch-Diagnostische Phase:** Erkennen ungünstiger Verhaltensmuster, typischer Stresssituationen und Gestaltung von hinreichend sicheren und fördernden Beziehungen in der Gruppe.
- 2. Symptomtherapie:** Welche Funktion hat mein Symptom. Wie wird es durch typische Stresssituationen beeinflusst? Abbau der Symptome und Aufbau befriedigender Aktivitäten.
- 3. Emotionstherapie:** Erkennen und Zulassen häufig vermiedener Gefühle, z.B. Ärger und Wut. Lernen, solche Gefühle in Privat- und Arbeitsleben auszudrücken und zu nutzen. Mit zu intensiven Gefühlen umgehen lernen.
- 4. Kognitive Therapie:** Schädliche Denkweisen durch nützliche und realistische Gedanken ersetzen
- 5. Interaktionelle Therapie:** Erarbeiten von Plänen und Strategien, um in schwierigen Situationen flexibler handeln, wichtige Ziele erreichen zu können. Unterstützung experimentierendes Lernens.
- 6. Zukunftsgestaltung und Entwicklung:** Welche Richtung möchte ich meinem Leben geben, worauf kommt es mir dabei an, was ist wirklich für mich wichtig? Erkennen und Umsetzen persönlicher Werte für eine lebenswerte Zukunft. Rückfallprophylaxe.

Arbeitsweise: Es wird nicht nur geredet; die Themen werden aktiv mit Hilfe erlebnisorientierter Übungen und kreativer Medien erarbeitet. Feedbackrunden und besondere Gruppenübungen bieten

die einzigartige Möglichkeit in offener und wohlwollender Atmosphäre seine Wirkung auf Andere zu erfahren.

Wichtiges Element ist die Einführung von sog. **Lerntandems bzw. Lerntriaden**. Hier tun sich 2 am besten aber 3 Personen zu Untergruppen zusammen und arbeiten gemeinsam an bestimmten Aufgabenstellungen, auch in der Zeit zwischen den Gruppensitzungen. Wenn Sie die in der Gruppe erzielten Erfolge und Änderungen in Ihre Alltagsleben integrieren wollen, benötigen Sie auch zwischen den Gruppensitzungen Zeit, um das auszuprobieren.

Voraussetzungen: 1 - 2 Vorgespräche zum Kennenlernen, zur Klärung der Voraussetzungen und für eine gewissenhafte Zuordnung zum Programm.

Ihr persönlicher Lernerfolg hängt von bestimmten Voraussetzungen ab, die Sie im Vorfeld unbedingt bei Ihrer Entscheidung berücksichtigen sollten:

- Eine Aufnahme in das Gruppenprogramm kann nur erfolgen, wenn Sie sich für dessen gesamte Dauer entscheiden. Sie legen sich also auf etwa 10 Monate fest.
- Wir müssen auf Ihr 100%iges Engagement setzen. Sie sind nicht nur bereit zu allen Gruppenabenden zu kommen, sondern auch dazwischen verschiedene Aufgaben und Übungen zu absolvieren.

Ort: Landshuter Allee 45 (U1-Halt Rotkreuzplatz ist 3 Minuten entfernt)

Uhrzeit: 19.15 bis 21.30 Uhr

Dauer: 10 Monate (20 Gruppenabende)

Kosten: 60,-- pro Gruppenabend à 3 x 45 Minuten

Anmeldung: Füllen Sie bitte beiliegendes Anmeldeblatt aus und schicken Sie es an die dort angegebene Adresse bzw. geben Sie es im Sekretariat (Frau Nagel oder Frau Fahrenschon, Tel. 089-130793-33) im Erdgeschoss Nymphenburger Str. 185 ab.

Zahlungsweise: Zusätzlich benötigen wir von Ihnen eine Einzugsermächtigung, damit wir den Betrag jeden Monat von Ihrem Konto abziehen können. Sie ist im Anmeldeblatt integriert.

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Termin für ein Vorgespräch bei Ihrer/Ihrem Gruppentherapeuten. Wenn Sie beide den Eindruck haben, dass Sie gut zusammen arbeiten können, unterzeichnen Sie einen Gruppentherapievertrag. Wenn es nicht passt, können Sie in eine andere Gruppe gehen oder binnen zwei Wochen nach dem Vorgespräch ganz zurücktreten.

An
CIPM GmbH
z. Hd. Frau Nagel
Nymphenburger Str. 185
80634 München

Anmeldung zu den Gruppenterminen im Centrum für Integrative Psychotherapie

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den 10 Gruppenterminen im Jahr 2007 und 2008 an.

Mein Name: Vorname:

Strasse: Tel. privat

PLZ/Ort: e-mail

Ich erkläre mich hiermit, strikte Schweigepflicht einzuhalten.

Mir ist bekannt, dass jeder Gruppenabend bezahlt werden muss, auch wenn ich nicht teilnehmen kann.

Zugleich erteile ich folgende

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch Lastschriften

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich:

60.- Euro pro Abend bei Fälligkeit zu Lasten meine Kontos

Nummer: **bei:** (Bank, genaue
Bezeichnung des kontoführenden Kreditinstituts)

BLZ: durch Lastschrift einzuziehen.

Falls mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung der Lastschrift.

Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Kosten, die CIPM mangels Deckung meines Kontos entstehen (z. B. kostenpflichtige Rücküberweisung), können bei der nächsten Abbuchung eingezogen werden.

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift