



Praxisgemeinschaft Dres. Röbe

# Therapie in der Gruppe

Stress- und Emotionsregulation

---

## Gruppe für Stress- und Emotionsregulation

Unsere Gefühle entstehen durch Bewertungen von Situationen. Diese Bewertungen sind sehr individuell und Resultat unserer Erfahrungen und Erlebnisse, also unserer Biografie. So unterschiedlich unsere Biografien sind, so unterschiedlich sind auch unsere Bewertungen und Überzeugungen. Sie können hilfreich sein oder uns an einem zufriedenen Leben hindern.

Ziel dieser Gruppentherapie ist das Wahrnehmen, Differenzieren und Benennen der Vielfalt unserer Gefühle. Sie lernen, zwischen angenehmen und unangenehmen Emotionen zu differenzieren, sie zu akzeptieren und zu tolerieren, da jedes Gefühl „für etwas gut ist“.

### Eckdaten:

- 4 - 9 Teilnehmer
- feste Termine 1x pro Woche,  
Freitag 10:00 – 11:40 Uhr

Das Angebot ist Fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit  
(je nach Kapazität) möglich



### **Für wen ist der Kurs geeignet?**

Die allgemeine Stress- und Selbstwertregulation kann dadurch verbessert werden. Das Emotionsregulationstraining erzielt folgende Ergebnisse::

- Verringern der Verwundbarkeit gegenüber schmerzlichen Gefühlen
- Positive Ereignisse häufiger werden lassen.
- Steigern der Achtsamkeit für gegenwärtige Gefühle
- Den gegenwärtigen Gefühlen entgegen handeln.
- Besseren Umgang mit Konflikten
- Anwenden von Techniken der Stresstoleranz

### **Kostenübernahme:**

Dieses Angebot erfolgt im Rahmen der Psychotherapie und wird von den Gesetzlichen Krankenkassen vollumfänglich übernommen.  
Privatpatienten bedürfen einer Abklärung bei Ihrer Krankenkasse.

### **Procedere:**

Anmeldung zum Vorgespräch telefonisch ab sofort. Nach Absprache ist eine Kombination von Gruppen- und Einzeltherapie möglich.

Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an unser Praxisteam

