

Psychotherapeutische Gruppengrundversorgung Stressbewältigung

Fühlen Sie sich häufig angespannt, erschöpft oder überfordert?

Wir freuen uns, Ihnen eine vierwöchige psychotherapeutische Gruppe zu den Grundlagen der Stressbewältigung anbieten zu können. Die Gruppe richtet sich an Patient*innen mit verschiedenen psychischen Belastungen, die unter Stresssymptomen leiden. Ziel ist die Vermittlung von Basisfertigkeiten im Umgang mit Stress sowie die Stärkung individueller Ressourcen.

Inhalte werden sein ...

- **Verstehen:** Was passiert bei Stress im Körper und in den Gedanken?
- **Erkennen:** Welche Situationen, Gedanken oder Muster verstärken Stress bei mir?
- **Üben:** Praktische Methoden für mehr Ruhe und Gelassenheit (z. B. Atemübungen, kurze Pausen, Muskelentspannung, hilfreiche Gedanken).
- **Umsetzen:** Einen persönlichen Plan entwickeln, wie Sie im Alltag besser mit Stress umgehen können.

Termine und Informationen

- Das Gruppentherapieprogramm umfasst **4 Termine à 100 Minuten**.
- Die Sitzungen finden einmal wöchentlich am **Dienstag von 15:00 – 17:00 Uhr** statt:
→ Die nächsten Termine sind: **07.04.26, 14.04.26, 21.04.26, 28.04.26**
- Die Praxis befindet sich in der Bahnhofstr. 24, 86938 Schondorf am Ammersee.
- Die Gruppengröße beläuft sich max. 6 Teilnehmende und ist geeignet bei verschiedenen psychischen Belastungen

Voraussetzungen

In einer Sprechstunde mit einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten wurde geklärt, ob eine generelle Indikation für Psychotherapie besteht (PTV-11 Formular vorhanden)
Sie befinden sich aktuell nicht in einer ambulanten Einzel- und/oder Gruppentherapie oder stationären/teilstationären Behandlung.

Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

Kontakt

Bei Interesse melden Sie sich
telefonisch: 0159 0644 7226 (Montag, Mittwoch zw. 12:00 und 12:50 Uhr)
per Mail: kontakt@psychotherapie-guerrero.de

Praxis Miriam Guerrero
Bahnhofstraße 24
86938 Schondorf am Ammersee

