

## Gruppentherapien

In Abhängigkeit von der Nachfrage können bei Psychotherapie Tekath Gruppentherapien stattfinden. Dieses Angebot (mit Ausnahme der Informationsabende) richtet sich vor allem an Personen, welche die Wartezeit auf einen Einzelpsychotherapieplatz sinnvoll nutzen, bzw. überbrücken wollen oder einer Einzelpsychotherapie unsicher gegenüber stehen und sich in einer Gruppe zunächst wohler fühlen.

Bei Interesse an der Teilnahme an einer Gruppentherapie senden Sie mir bitte den Anmeldebogen am Ende dieses Dokuments ausgefüllt zu (per Mail an [info@psychotherapie-tekath.de](mailto:info@psychotherapie-tekath.de) oder per Post an Psychotherapie Tekath, Kolpingplatz 2, 46236 Bottrop) oder rufen Sie mich an (02041 / 766 59 25 oder 0151 / 730 49 781). Sobald ausreichend Interessenten für eine Gruppe vorhanden sind, erhalten Sie von mir umgehend eine Rückmeldung.

## Selbstsicherheitstraining

• Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK) •

- Zielgruppe: Personen mit depressiven und ängstlichen Verstimmungen sowie selbstunsichere Personen
- Inhalt: Selbstsicheres Verhalten kann man lernen. Ziel des Selbstsicherheitstrainings ist es, grundlegende Fertigkeiten für den Umgang mit anderen Menschen zu erlernen bzw. zu verbessern und so eigene Unsicherheiten in sozialen Kontakten zu reduzieren. Neben psychologischer Informationsvermittlung werden viele praktische Übungen eingesetzt. Diese ermöglichen es Ihnen mit Ihrem eigenen Verhalten zu experimentieren und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Verschiedene Situationstypen helfen, die neuerlernten Inhalte auszuprobieren und anschließend zu evaluieren. Dadurch werden neue Erfahrungen ermöglicht, welche die Umsetzung der erlernten Verhaltensweisen in den Alltag erleichtern. Die Beispielsituationen sind aus den Bereichen *eigene Rechte / Interessen durchsetzen* (z.B. Reklamation einer defekten Ware oder einen unerwünschter Vertreter an der eigenen Wohnungstür wegschicken), *Beziehung gestalten* (z.B: Ärger, Wünsche und Entschuldigung mitteilen) sowie *um Sympathie werben* (z.B. einen Fremden kennenlernen oder um einen Gefallen bitten). Eigene Beispiele können gerne eingebracht werden.
- Gruppe: ca. 6 Teilnehmer
- Umfang: 10 Termine von je 100 Minuten

## Stressbewältigungstraining

• Training emotionaler Kompetenzen (TEK) •

- Zielgruppe: Personen mit depressiven Verstimmungen sowie stressanfällige Personen

- Inhalt: Besonders wichtig für unser psychisches Wohlbefinden ist insbesondere ein adäquater Umgang mit Stress und negativen Gefühlen. Ziel des Stressbewältigungstrainings ist der systematische Aufbau und die Verstärkung dieser emotionalen Kompetenz. Zentrale Bestandteile des Trainings sind die Stärkung Ihres Selbstwertes, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie systematische Problemanalysen einhergehend mit einem Problemlöse- und -bewältigungstrainings. Sie erhalten wertvolle Informationen zu Folgen und Auswirkungen von negativen Gefühlen und Stress. Kleine Gruppenübungen machen diese Informationen erleb- und spürbar. Des Weiteren werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten zum Umgang mit belastenden Emotionen im Sinne einer positiven Work-Life-Balance gegeben, welche Sie in Ihrem Alltag ausprobieren und optimieren können. Das Einbringen von eigenen Beispielen und Wünschen ist jederzeit willkommen.
- Gruppe: ca. 6 Teilnehmer
- Umfang: 7 Termine von je 100 Minuten

---

## Gruppe der Depressionsmonster

• Depressionsgruppe •

- Zielgruppe: Personen mit depressiver Störung (Depression), insbesondere vor Beginn einer Einzelpsychotherapie
- Inhalt: Depressive Verstimmungen kommen immer mal wieder vor. Sie sind wie kleine fiese Monster, die sich leise von hinten anschleichen und sich an unser Bein heften. Anfangs schaffen wir es, sie wieder abzuschütteln. Aber die kleinen Monster kommen immer wieder an und bringen uns ins Stolpern. Unser Depressionsmonster nutzt solche Gelegenheiten: Es schmeißt Sie sich auf uns, drückt uns runter und sorgt dafür, dass wir nicht mehr hoch kommen. Und plötzlich ist das Monster gar nicht mehr so klein...  
Diese psychoedukative Gruppe widmet sich ganz diesen kleinen Depressionsmonstern. Einleitend erfolgt eine kurze Erklärung über ihre Herkunft und ihre Eigenarten. Danach erfolgt ein intensives Gruppencoaching zur Erziehung unserer Depressionsmonster.  
Es werden verschiedenste Methoden für einen positiven Umgang mit Depressionen vorgestellt, angereichert durch konkrete Umsetzungsvorschläge im Alltag sowie kleine Gruppenübungen. Eigene Beispiele, Fragen und Gruppenaustausch sind herzlich willkommen.
- Gruppe: ca. 6 Teilnehmer
- Umfang: 10 Termine von je 100 Minuten oder 6 Termine von je 150 Minuten

---

## Entspannungstraining

• Progressive (Muskel) Relaxation (PR/PMR) • & • Autogenes Training (AT) •

- Zielgruppe: offen
- Inhalt: In der heutigen Zeit der Schnelllebigkeit und Hektik bleibt selten Raum für Entspannung. Dieser permanente (sowohl positive als auch negative) Stress führt langfristig zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit sowie Lebenszufriedenheit. Die Anwendung systematischer

Entspannungsverfahren kann mit geringem Zeitaufwand schnell zu einer deutlich spürbaren körperlichen sowie psychischen Entspannung führen und damit zu einer erfolgreichen Stressbewältigung effektiv beitragen. Im Training erhalten Sie wichtige Informationen zu den Themen Stress und Entspannung. Außerdem wird Ihnen ein systematisches sowie wissenschaftlich fundiertes Entspannungsverfahren beigebracht und gemeinsam eingeübt. Für einen langfristigen Erfolg sind regelmäßige Übungen außerhalb der Sitzungstermine notwendig. Diese werden im Rahmen des Entspannungstrainings vor- und nachbesprochen, um Sie fortlaufend beim Erlernen zu unterstützen. Es stehen zwei verschiedene Entspannungsverfahren / -gruppen zur Auswahl:

- *Progressive (Muskel) Relaxation nach Jacobson*: Durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird eine spürbare Entspannung des gesamten Körpers und ebenfalls des Geistes erreicht. Diese Art der Entspannung eignet sich erfahrungsgemäß sehr gut für Menschen mit Grübelneigung oder der Überzeugung eine Entspannungsunfähigkeit zu besitzen.
  - *Autogenes Training nach Schultz*: Durch Autosuggestion (im Gegensatz zur Fremdsuggestion wie beispielsweise bei Hypnose) kann gezielt ein Zustand tiefer Entspannung herbeigeführt werden. Hierfür werden Formelvorsätze genutzt, auf welche die körperliche Entspannung konditioniert wird. Diese Art der Entspannung wird oft von Menschen mit körperlichen Beschwerden wie (chronische) Schmerzen und Bluthochdruck bevorzugt.
- Gruppe: 6 – 8 Teilnehmer
  - Umfang: 6 Termine von je 75 Minuten

---

## themenoffene Gruppenpsychotherapie

- Zielgruppe: Personen mit psychischen Problemen oder Störungen, insbesondere bei Unsicherheit der Notwendigkeit einer Einzelpsychotherapie oder voraussichtlich langer Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz
- Inhalt: Bei dieser Gruppenpsychotherapie gibt es keinen inhaltlichen (themenbezogenen) Schwerpunkt. Der Ablauf der einzelnen Gruppensitzungen sieht folgendermaßen aus: Die Gruppe einigt sich darauf, welcher freiwillige (!) Teilnehmer in der aktuellen Sitzung im Fokus stehen soll. Daran anschließend wird ein zentrales Thema dieses Teilnehmers bearbeitet. Die Inhalte und Methoden der einzelnen Sitzungen sind daher höchst individuell. Beispiele sind Aufstellungsarbeit, kognitive Umstrukturierung, Psychoedukation, Problemlösetraining.
- Gruppe: ca. 6 Teilnehmer
- Umfang: keine feste Terminanzahl, Dauer je ca. 100 Minuten

---

## Informationsabende

• für Betroffene & Angehörige •

- Zielgruppe: Personen mit psychischen Störungen (jeweils zum Thema passend) sowie deren Angehörige

- Inhalt: Die Informationsabende dienen vorrangig der Wissensvermittlung zu einer bestimmten psychischen Störung (z.B. Depression, soziale Phobie, Zwangsstörung, Traumafolgestörung). Der Fokus liegt dabei auf folgenden Punkten: typische Entstehung und Symptome der Störung, Aufrechterhaltung und häufige Folgen, Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss an den Vortrag können individuelle Fragen geklärt werden. Auch ein Austausch der Teilnehmer untereinander ist stets erwünscht.
- Gruppe: ca. 10 Teilnehmer
- Umfang: 1 Termin je Störung von ca. 100 Minuten

## Kosten

Das Honorar für die Gruppentherapie ist i.d.R. von den Teilnehmern zu tragen (Selbstzahlung). Die Gebühr für die jeweiligen Gruppensitzungen richtet sich nach Dauer der einzelnen Termine sowie Anzahl der Teilnehmer. Ich bin bemüht die Kosten für jeden Teilnehmer möglichst gering zu halten. Je größer die Gruppe, desto günstiger fällt die Gebühr je Teilnehmer aus. Je kleiner die Gruppe, umso eher können Termine angeboten und desto mehr kann auf individuelle Wünsche eingegangen werden. Daher bitte ich Sie bei der unverbindlichen Voranmeldung bereits mögliche Termine und Kosten anzugeben, damit ich dies bei der Organisation der Gruppen berücksichtigen kann. Angaben zu den genauen Gebühren werden zusammen mit den Terminen veröffentlicht (sobald ausreichend Interessenten für eine Gruppe vorhanden sind).

## Anmeldung

Sie können sich zunächst mit folgendem Voranmeldungsbogen für die Gruppentherapien anmelden. Mit dieser Voranmeldung bekunden Sie Ihr Interesse an meinen Gruppentherapien. Somit stellt diese Voranmeldung noch keine verbindliche Anmeldung dar.

Sobald sich ausreichend Interessenten für ein Gruppenangebot gemeldet haben, werde ich Termine und Kosten auf meiner Website unter Gruppentherapien bekannt geben. Dann sind verbindliche Anmeldungen möglich. Alle Interessenten, welche sich bereits vorangemeldet haben, werden persönlich informiert.

## Voranmeldung Gruppentherapien

**Kontaktdaten** (bitte bevorzugte Kontaktmöglichkeit ankreuzen):

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

☐ Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

☐ Telefon

☐ Mobil

☐ E-Mail

**Ich habe Interesse an folgenden Gruppenangeboten:**

Selbstsicherheitstraining: ☐ Nein ☐ Ja

Stressbewältigungstraining: ☐ Nein ☐ Ja

Gruppe der Depressionsmonster: ☐ Nein ☐ Ja

Entspannungstraining: ☐ Nein ☐ Ja

Themenoffene Gruppenpsychotherapie: ☐ Nein ☐ Ja

Informationsabende: ☐ Nein ☐ Ja, zu folgenden Themen:

\_\_\_\_\_  
Anderes Gruppenangebot: ☐ Nein ☐ Ja, und zwar:

\_\_\_\_\_  
An folgenden Wochentagen und/oder Tageszeiten passt es bei mir besonders gut:

\_\_\_\_\_  
An folgenden Wochentagen und/oder Tageszeiten kann ich gar nicht:

\_\_\_\_\_  
Je Gruppensitzung wäre ich bereit bis zu \_\_\_\_\_ € zu bezahlen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift