

Kontakt

Termine nach telefonischer Absprache



+49 2302/926 633-0



selbstwert-zpp@uni-wh.de

Unsere aktuellen Telefonsprechzeiten finden Sie auf unserer Webseite. Außerhalb unserer Sprechzeiten können Sie uns jederzeit gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter mit Ihren Kontaktdaten (Name und Telefonnummer) hinterlassen. Wir rufen Sie dann baldmöglichst zurück.



Zentrum für Psychische Gesundheit & Psychotherapie

Alfred-Herrhausen-Straße 44 · 58455 Witten

Gruppentherapie zum Thema Selbstwert

Wege zu einem gesunden Selbstwert
und mehr Wohlbefinden



Am I good enough ... ? Bin ich gut genug ... ?



Kennen Sie das ständige gedankliche Kreisen um Fehler, die sie gemacht haben? Das ständige sich fragen, ob man nicht am besten ganz anders sein sollte? Das wiederholte Hinterfragen der eigenen Fähigkeiten und Kompetenz?

Kennen Sie Gedanken wie „Es war klar, dass ich das nicht hinbekomme!“ „Ich benehme mich mal wieder total peinlich!“ „Kaum etwas an mir ist liebenswert!“ oder „Wie sollen andere mich eigentlich mögen?“

Vielleicht nagen nach einer schwierigen Lebensphase Selbstzweifel an Ihnen und Sie kennen Gedanken wie „Ich bin nicht mehr der/die

Alte!“ „Was mir geschehen ist, hat mich zum Negativen verändert!“

Wir möchten Sie genau dort abholen! Erarbeiten Sie mit uns gemeinsam hilfreiche Strategien im Umgang mit selbstabwertenden Gedanken und belastenden Selbstzweifeln. Erfahren Sie, dass Sie nicht allein sind mit diesen Gedanken und dass Sie in unserer Gruppe akzeptiert und respektiert werden! Wir legen großen Wert auf ein offenes und annehmendes Miteinander, sowie auf Vertraulichkeit und gegenseitigen Respekt.



Inhalte der Gruppentherapie

Mithilfe von zwei Therapeutinnen und den anderen Gruppenmitgliedern

- ❖ erfahren Sie mehr darüber, was Selbstwert eigentlich bedeutet, wie ein gesunder Selbstwert entsteht und welche Erfahrungen der Entwicklung eines gesunden Selbstwerts im Wege stehen können.
- ❖ erlangen Sie über praktische Übungen zur Selbstreflexion ein besseres Verständnis dafür, wie es um Ihren eigenen Selbstwert steht
- ❖ lernen Sie hilfreiche Strategien zur Verbesserung ihres Selbstwertgefühls kennen und wie sie diese konkret umsetzen können
- ❖ erhalten Sie durch den Austausch in der Gruppe hilfreiche Anregungen und erleben Sie, wie ihr Selbstwert von der wertschätzenden Gemeinschaft profitiert
- ❖ steigern dadurch langfristig Ihr psychisches Wohlbefinden und ihre Resilienz bzw. Widerstandsfähigkeit

Unsere Gruppentherapie

- ❖ ist wissenschaftlich fundiert
- ❖ orientiert sich an Erfahrungen und Fachbüchern von PsychotherapeutInnen, die sich inhaltlich auf das Thema „Selbstwert“ spezialisiert haben und jahrelange Praxiserfahrung gesammelt haben.
- ❖ wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst
- ❖ umfasst 10 Gruppensitzungen á 100 Minuten/Woche
- ❖ wird von zwei approbierten Psychologischen Psychotherapeutinnen (PP) durchgeführt
- ❖ ist für Personen ab 18 Jahren geeignet

Teilnahme und Rahmenbedingungen

Vor Beginn der Gruppentherapie finden bis zu 5 psychotherapeutische Einzelgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der Einschätzung, ob die Gruppentherapie für Sie geeignet ist.

Liegt bei Ihnen eine psychische Erkrankung vor, so können die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) übernommen werden.