

## Gruppe zur Stärkung des Selbstwerts

---

Haben Sie das Gefühl, wenig oder zu wenig Selbstwert zu haben? Viele Menschen fühlen sich durch Selbstwertprobleme belastet – z.B. indem sie mit sich unzufrieden sind, sich nicht für liebenswert /gut genug halten oder sich weniger wert fühlen als andere.

In dieser Gruppentherapie werden wir uns mit Ihnen gemeinsam zunächst auf die Suche nach den Ursachen Ihres niedrigen Selbstwerts machen. Das Hauptziel der Gruppe besteht jedoch darin, das eigene Selbstwertgefühl zu verbessern. Zu den Inhalten der Gruppe gehört u.a., dass Sie eigene Stärken und positiven Eigenschaften erkennen, diesen mehr Beachtung schenken und sich selbst als wertvoll(er) wahrnehmen können. Dies gelingt z.B. durch eine bessere Selbstakzeptanz und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst. Auch eine bessere Selbstfürsorge und die Veränderung von selbstabwertenden Gedanken werden Thema in der Gruppe sein.

### **Termine und Ablauf**

Die Abrechnung ist mit allen Krankenkassen oder als Selbstzahler möglich.

Die Gruppe beinhaltet ca. 10 wöchentliche Sitzungen a 100min.

Eine Teilnahme an der Gruppe kann sowohl parallel zu einer Einzeltherapie (auch in einer anderen Praxis) erfolgen als auch ohne Einzeltherapie oder während der Wartezeit auf einen Einzeltherapieplatz.

Haben Sie Interesse? Wir freuen uns, von Ihnen zu hören und beantworten Ihnen gerne bei einem persönlichen Vorgespräch alle Ihre Fragen.