



Unsere Räumlichkeiten liegen in der Karl-Theodor-Str. 69 (1. Stock) und sind mit dem öffentlichen Nahverkehr mit der U-Bahnlinie U3 über die Haltestelle „Bonner Platz“ erreichbar.

### **Kontakt**

Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
Universität der Bundeswehr München  
Karl-Theodor-Str. 69  
80803 München

Telefonische Sprechzeiten:  
Montag bis Donnerstag  
10 – 12 Uhr  
Tel.: 089/6004-4470

Email: [hochschulambulanz@unibw.de](mailto:hochschulambulanz@unibw.de)  
Web: [www.unibw.de/hochschulambulanz](http://www.unibw.de/hochschulambulanz)

## **Gruppentraining für soziale Kompetenz und Selbstsicherheit für Jugendliche**



## **Wer kann teilnehmen?**

- du bist zwischen 14 und 16 Jahre alt
- du fühlst dich oft unsicher oder ängstlich in sozialen Situationen
- du weißt manchmal nicht, wie du reagieren sollst
- du möchtest lernen, dich selbstsicherer zu verhalten

Dabei ist nicht relevant, ob du dich derzeit in einer Einzeltherapie befindest oder noch nie eine Therapie gemacht hast.

**Bestandteil der Gruppe ist eine sorgfältige diagnostische Abklärung und Rückmeldung in unserer Hochschulambulanz, welche voraussichtlich 3 Termine in Anspruch nehmen wird.**

## **Inhalt**

### **Was ist das Gruppentraining für soziale Kompetenz und Selbstsicherheit?**

Das Gruppentraining für soziale Kompetenz und Selbstsicherheit (angelehnt an Jürgens & Lübben, 2014) vermittelt Grundlagen selbstsicheren Verhaltens. Dabei üben wir selbstsicheres und sozial kompetentes Verhalten für verschiedene Alltagssituationen direkt in der Gruppe ein. Wir erarbeiten gemeinsam, wie du dich der Angst entgegenstellen und mutiger werden kannst.

Ziel der Gruppe ist es, dass du das, was du in der Gruppe lernst, auch in deinem Alltag, z.B. in der Schule oder mit Freunden anwenden und neue Erfahrungen machen kannst.

### **Was kannst du von dem Gruppentraining für soziale Kompetenz und Selbstsicherheit erwarten?**

Unsere Ziele für dich sind, dass du...

- ... selbstbewusster wirst
- ... selbstsicher deine Gefühle, Wünsche und Grenzen vertreten kannst
- ... auch mal „Nein“ sagen und dein Recht durchsetzen kannst
- ... auch mit weniger Aufregung vor einer Gruppe sprechen kannst
- ... entspannter in soziale Situationen gehst und dich weniger aus der Ruhe bringen lässt
- ... nach herausfordernden Situationen gut mit dir umgehst

## **Kosten/Rahmenbedingungen**

- Die Gruppe wird von zwei erfahrenen Psychotherapeutinnen durchgeführt
- Maximale Teilnehmerzahl: 8 Jugendliche
- Bei Interesse kannst du dich zunächst für die diagnostische Abklärung telefonisch unter **089/6004-4470** oder per E-Mail unter [hochschulambulanz@unibw.de](mailto:hochschulambulanz@unibw.de) in der Hochschulambulanz anmelden
- Die Teilnahme ist im Rahmen der akademischen Forschung und Lehre kostenlos

## **Zeit/Ort**

Ort des Gruppentrainings ist unsere Hochschulambulanz.

Das Gruppentraining umfasst 8 Termine à 100min und findet voraussichtlich ab Dezember 2023 einmal wöchentlich nachmittags statt. Die genauen Zeiten werden noch bekannt gegeben.