Unser Angebot

Die Gruppentherapie richtet sich an Patientinnen und Patienten ab 18 Jahren und findet in einer Gruppengröße von maximal 10 Personen einmal in der Woche statt.

Die Gruppe wird von zwei erfahrenen Psychologischen Psychotherapeutinnen geleitet.

Die Gruppentherapie wird im Rahmen von kassenärztlichen Leistungen abgerechnet, es entstehen damit keine persönlichen Kosten.

Wenn Sie Interesse an unserem Behandlungsangebot haben, wenden Sie sich bitte an die Hochschulambulanz der Universität der Bundeswehr, um einen Gesprächstermin zu vereinbaren.

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

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

Telefon: 089 1792 51712

E-Mail: hochschulambulanz@unibw.de

Website: www.unibw.de/hochschulambulanz

Training emotionaler Wirksamkeit

Gruppentherapie

der Bundeswehr Universität München

Zielgruppe

Teilnehmen können Menschen mit einer psychischen Erkrankung, die Schwierigkeiten in der Wahrnehmung und im Ausdruck ihrer Emotionen bei sich bemerken. Dabei ist nicht relevant, ob Sie sich derzeit in Therapie befinden oder auf einen Therapieplatz warten.

Inhalt

Was ist emotionale Wirksamkeit?

Emotionale Wirksamkeit bedeutet, mit auftretenden Gefühlen effektiv umgehen zu können und sich selbst im Umgang mit diesen kompetent zu fühlen. Schwierige Situationen und damit einhergehende negative Emotionen können Leid verursachen. Obwohl schwierige emotionale Zustände nicht vermieden werden können, ermöglichen ein vertieftes Verständnis emotionalen Prozesse sowie das Einnehmen einer veränderten Haltung eine Linderung des schmerzhaften Erlebens.

Folgende Fertigkeiten, sogenannte „Skills", die Sie in der Gruppe erlernen, können Ihre emotionale Wirksamkeit verbessern:

- Wissensvermittlung zu Emotionen
- Emotionswahrnehmung
- Achtsame Akzeptanz
- Wertebasierte Haltung
- Achtsame Bewältigung (Coping)
- Expositionsbasierte Skills

Was können Sie vom Training emotionaler Wirksamkeit erwarten?

Sie können lernen…

- …Ihre Emotionen zu beobachten, sie wie eine Welle kommen und gehen zu lassen.
- …die einzelnen Bestandteile einer Emotion zu betrachten.
- …schwierige Emotionen zu erleben, anstatt den Impuls zu verspüren, vor ihnen davonlaufen zu müssen.
- … „den Moment der Entscheidung" zu erkennen, in dem Ihre Emotion Sie zu einer Handlung drängt.
- …Ihre wichtigsten Werte zu identifizieren, nach welchen Sie Ihr Leben ausrichten möchten.
- …sich im Moment der Entscheidung entsprechend Ihrer Werte zu verhalten.
- …Ihre Emotionen zu betrachten, zu akzeptieren und zu regulieren.

Kosten/Rahmenbedingungen

- Die Teilnahme ist für Sie im Rahmen einer kassenärztlich beantragten Leistung kostenlos.
- Auch während einer laufenden Einzeltherapie kann eine Gruppentherapie in Kombination wahrgenommen werden, sollten Sie daran Interesse haben, besprechen Sie es mit Ihrem/Ihrer behandelnden Psychotherapeuten/ Psychotherapeutin und nehmen Sie gerne Kontakt zu uns
- Nach jeder Trainigseinheit würden wir Sie bitten zur objektiven Messung des Trainigserfolgs einige Fragebögen auszufüllen.
- Vor der Teilnahme findet ein ausführliches diagnostisches Interview statt.
- In eine Therapiegruppe können maximal 10 Personen aufgenommen werden.
- Interessierte können sich bis zum **21.03.2025** telefonisch oder per E-Mail an der Hochschulambulanz anmelden.

Zeit/Ort

Es werden 2 Gruppen parallel angeboten. Beide finden jeweils einmal wöchentlich vor Ort an der Karl-Theodor-Straße 69 an 9 Terminen für jeweils 100 Minuten statt.

Gruppe 1:

- *Start am 22.04.2025, dienstags um 17 Uhr*

Gruppe 2:

- *Start am 08.05.2025, donnerstags um 13 Uhr*