

Mit Akzeptanz zu mehr Gelassenheit - eine ACT-Gruppentherapie



Viele Menschen fühlen sich im Alltag gefangen in einem ständigen Kampf gegen unangenehme Gedanken, Gefühle und Situationen. Dieser Kampf kann z.B. zu Stress, Angst, Depression und einer eingeschränkten Lebensqualität führen. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) bietet einen Ansatz, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen und ein deutlich besseres Leben trotz innerer und äußerer Herausforderungen zu führen.

In der Gruppentherapie werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, ein Leben nach ihren eigenen Werten zu führen, unabhängig von belastenden Gedanken, Emotionen oder äußeren Umständen. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, um sich mit den eigenen inneren Konflikten auseinanderzusetzen und neue Wege zu finden, um mit ihnen umzugehen. Durch Diskussionen, Übungen und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden ermutigt, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, ihre Gedanken und Gefühle zu akzeptieren und den Fokus auf die Dinge zu richten, die ihnen wirklich wichtig sind.

Termine

Starttermine: 13. Sept. / 19. Okt. / 22. Nov. 2024
Therapiezeit: jeweils freitags 16:00 - 17:40 Uhr
oder 18:00 - 19:40 Uhr
Dauer der Gruppe: Jeweils 4 Termine á 100 Minuten
Folgetermine sind auf der Homepage zu finden.

Kosten

Es handelt sich um eine Gruppengrundversorgungsgruppe. Die Kosten werden i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

Veranstaltungsort

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und
Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgz)
Lindwurmstraße 83 / 5. Stock
80337 München

