

Selbsterfahrung & Prävention:

Selbst - Wer bin ich? Bin ich genug?
Wie sehe ich mich und wie sehen mich andere?

Wert - Wohin gehe ich? Was ist mir wichtig?

Gefühl - Wie geht es mir? Welche Gefühle bestimmen mein Erleben und Handeln?

Aus unserer langjährigen Erfahrung als Beraterinnen und Therapeutinnen wissen wir, dass Selbstzweifel, soziale Unsicherheiten, Ängste und Grübelgedanken in engem Zusammenhang stehen mit psychischen Erkrankungen (z. B. Ängste, Depression).

Ein gesundes Selbstwertgefühl hingegen ist zentraler Aspekt des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit.



Foto: © Bruno /Germany auf pixabay

Durch die präventive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstwertgefühl möchten wir Resilienzen stärken und psychisches Leid vermindern.

Die Gruppe:

In unserer Gruppe können Sie sich in einer vertrauensvollen Arbeitsatmosphäre und im Austausch mit anderen Ihrem Umgang mit dem eigenen Selbstwertgefühl widmen.



Foto: © wawc111/ pixello.de

In vielfältigen Übungen leiten wir Sie dazu an, sich mit den folgenden Themen zu beschäftigen:

- Bedeutung von Selbstwertgefühl
- Achtsamkeit, Selbstempathie und Akzeptanz
- Wahrnehmen und Kommunizieren von Bedürfnissen
- Glaubenssätze und innere Anteile
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Bewusstwerdung eigener Werte
- Werteorientiertes Handeln und Leben

Über uns:

Mit Offenheit, Wertschätzung und Humor gestalten wir einen Rahmen, der Ihre Ressourcen in den Blick nimmt und Impulse für Ihren persönlichen Prozess setzt.

Wir sind überzeugt, dass Veränderung nicht in der Theorie entsteht und bieten Ihnen den Raum unserer erfahrungsorientierten Gruppe, um Selbst - Wert - Gefühl erlebbar zu machen.

Dr. Melanie Koch
Psychologische Psychotherapeutin
Verhaltenstherapie

Bea Albrecht
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Systemische Therapie und
Gestalttherapie



Foto: © rdasscnlayouts @123RF.com

weitere Infos:

- 8 Abendtermine à 120min. (inkl. Pause)
- mittwochs oder donnerstags 18.30 Uhr
- Gruppengröße 8 - 12 Personen
- Kölner Innenstadt
- 370 € (inkl. halbstündiges Vorgespräch)

Kontakt:

Telefon: 0221 - 95931011
E-Mail: gruppen@menschenunterwegs.de
www.beaalbrecht.de/gruppen