

Unser Angebot

Die onlinebasierte 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.

Durch die Teilnahme an einer Evaluationsstudie entstehen keine Kosten für die Therapie.

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

Telefon: 089 1792 51712

Email: annett.starke@unibw.de



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

Email: hochschulambulanz@unibw.de

Web: www.unibw.de/hochschulambulanz

Training emotionaler Wirksamkeit

Onlinebasierte Gruppentherapie



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 emotionalen 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 im Rahmen einer wissenschaftlichen Begleitstudie kostenlos.
- Nach jeder Trainingseinheit werden daher von Ihnen Fragebögen ausgefüllt, um den Erfolg des Trainings objektiv messen zu können.
- Vor der Teilnahme findet ein ausführliches diagnostisches Interview statt.
- In eine Therapiegruppe können maximal 10 Personen aufgenommen werden.
- Interessierte können sich bis zum **07.02.2021** telefonisch oder per Email an der Hochschulambulanz anmelden.

Zeit/Ort

Die Gruppe findet einmal wöchentlich online (Zoom) an 10 Terminen für jeweils 100 Minuten statt.

Gruppe 1:

- Die Gruppe startet am 22.02.2021
- Jeweils am **Montag** um 17:00 Uhr

Gruppe 2:

- Die Gruppe startet am 25.02.2021
- Jeweils am **Donnerstag** um 16:30 Uhr