

## Konzept Gruppen-Selbsterfahrung

In der Gruppen-Selbsterfahrung werden spezifische Inhalte der kognitiven Verhaltenstherapie thematisiert, wie z.B. Grundannahmen und automatische Gedanken. In der Verbindung über bspw. das SORCK-Modell oder den Angstkreis kann das Zusammenspiel aus Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und Verhalten strukturiert werden.

Aus der 3. Welle bekommen Bewertungen und der Umgang mit diesen neue Perspektiven aufgezeigt (Akzeptanz-und-Commitment-Therapie, ACT). Achtsamkeit als zur Aufmerksamkeitslenkung wird ebenso erfahrbar.

Die schematherapeutischen Elemente, wie Schemata und Schemamodi, lassen biographische Erfahrungen aus lerntheoretischer Sicht verständlich und veränderbar werden. Insbesondere lassen sich hier wichtige Erfahrungen für die therapeutische Tätigkeit sammeln, um bspw. nicht als strafender oder fordernder Elternteil aufzutreten. Auftretende dysfunktionale Bewältigungsstile in den Formen Sich-fügen, Überkompensieren und Vermeiden können erkundet werden.

Aus der klärungsorientierten Psychotherapie können Elemente der Beziehungsgestaltung und Kommunikation betrachtet werden sowie Motivebene, dysfunktionale Schemata und Spielebene voneinander differenziert werden.

Bei mehrtägigen Veranstaltungen besteht die Möglichkeit auf spezifische Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen.