

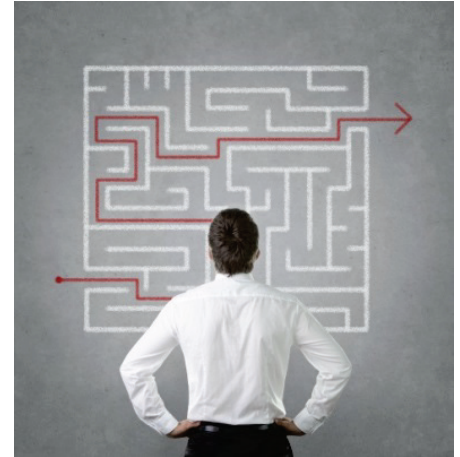


„Gefühle im Griff?!“

Gruppe Emotionsregulation - Gesunder Umgang mit Gefühlen

Leitung: Dr. Dipl.-Psych. Saskia Lang

In manchen Situationen erleben wir Gefühle (Emotionen) zu stark und intensiv oder die daraus folgenden Handlungen als nicht mehr hilfreich. Um Gefühle „in den Griff zu bekommen“ setzen wir verschiedene Strategien ein. Manche davon sind eher nützlich andere eher problematisch, da sie negative Gefühle längerfristig verstärken bzw. positive Gefühle abschwächen. Der Umgang mit den eigenen Emotionen und die Anwendung nützlicher Strategien kann jedoch erlernt werden. In unserer Gruppe werden wir uns mit verschiedenen Strategien der Emotionsregulation auseinandersetzen, mit dem Ziel den persönlichen Umgang mit Gefühlen zu verbessern.



☞ In der Gruppe werden u.a. folgende Inhalte vermittelt:

- Wahrnehmung und Ausdruck der eigenen Gefühle
- Gefühle im zwischenmenschlichen Bereich sozial kompetent zum Ausdruck bringen
- positives Erleben fördern
- hilfreiche Emotionsregulationsstrategien (Neubewertung, Grübelstopp, Abbau von Vermeidungsverhalten, Problemlösen, Achtsamkeit und Akzeptanz)

☞ **Wer kann teilnehmen?** Alle die im Umgang mit eigenen Gefühlen Schwierigkeiten haben bzw. diesen verbessern wollen.

☞ **Wann findet die Gruppe statt?** Die nächste Gruppe startet am **19. Oktober 2017**. Insgesamt werden 8 Sitzungen jeweils **donnerstags von 18:15 - 20:15 Uhr** (inklusive Pause) stattfinden.

☞ **Wo findet die Gruppe statt?** An unserer Psychotherapeutischen Hochschulambulanz des Psychologischen Instituts im Gruppenraum TR2.

☞ **Was kostet die Gruppe?** 280,-€ für Selbstzahler ODER Kostenübernahme durch die Krankenkasse: a) Gruppenpsychotherapie neben einer laufenden ambulanten Einzeltherapie b) alleinige Gruppenpsychotherapie, wobei hier zur Beantragung bei der Krankenkasse in 2 bis 3 Einzelsitzungen vor Beginn der Gruppe geprüft wird, ob eine psychische Erkrankung vorliegt

Kontakt: Bei Interesse und Fragen erreichen Sie uns in den Sprechzeiten. Alternativ können Sie eine Nachricht auf unserem AB hinterlassen, wir rufen Sie zeitnah zurück. Zudem können Sie uns eine Email an die unten stehende Adresse - mit der Angabe wie Sie telefonisch zu erreichen sind - schreiben.

Sprechzeiten: dienstags 15.00 - 17.00 Uhr und mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr

☎ 06221 - 54 76 43 ✉ hochschulambulanz@psychologie.uni-heidelberg.de ✉ Psychotherapeutische Hochschulambulanz; Psychologisches Institut; Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg; Hauptstraße 47 - 51; 69117 Heidelberg