

Sehr geehrte Interessenten

November 2025

Mitte März 2026 starten wir wieder eine neue Psychotherapie-Gruppe zum

Selbstsicherheitstraining.

Die Gruppe wird dabei Inhalte aus dem Sozialen und dem Emotionalen Kompetenztraining (Umgang mit Gefühlen und Emotionsregulation) (GESK) als Schwerpunkte haben.

Die soziale Erfahrung in der Übungsgruppe bietet vielfältige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren und bei sich und den anderen positive Veränderungen im Ausdruck persönlicher Anliegen und Gefühle wahrzunehmen. Damit geht auch eine positive Veränderung der Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen einher.
Aus dem Erleben einer selbstsichereren Art der Kommunikation und einer Verbesserung der Wahrnehmung und des Ausdrucks von Emotionen, erfolgt ein Wachstum der eigenen Selbstsicherheit.

Die Gruppe findet fortlaufend statt und ist in themenzentrierte Module eingeteilt. Sie wird von Mitte März an bis zum Jahresende als geschlossene Gruppe zusammen sein. In einem zunehmend vertrauteren Miteinander kann offen und zugleich fokussiert in der Gruppe die gemeinsame Weiterentwicklung erlebt und gestärkt werden.

Die Arbeitsmaterialien umfassen Arbeits- und Übungsblätter, mit denen orientierende theoretische Grundlagen vermittelt werden. Nach entsprechenden Verhaltensanalysen finden praktische Übungen (z.B. Rollenspiele) statt, um gemeinsam lebendig und alltagsnah üben und Veränderungen machen zu können.

Eine regelmässige Einzel-Psychotherapie bei einer Fachperson ist notwendig, mit der abgestimmt auch die Anmeldung zur Gruppe erfolgen sollte. Weitere spezifische Voraussetzungen für die Teilnahme bestehen nicht.

Wann: Immer donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr

Wo: Im Gruppenraum der Praxis am Stauffacher

Termine: 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4., 23.4., 7.5., 21.5., 28.5., 25.6., 2.7., 27.8., 3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. und 2.12.2025

Dauer und Frequenz: 23 wöchentliche Sitzungen, mit 2 Hauptblöcken im Frühjahr/Sommer und Spätsommer/Herbst.

Gruppengrösse: bis max. 9 Teilnehmende

Abrechnung: Als Ärztliche Gruppentherapeutische Behandlung im Rahmen der Grundversicherung nach TARMED (mit Vor-und Nachbereitung 2 h 15 Min. dividiert durch die Teilnehmerzahl). Ein unentschuldigtes Fehlen wird mit 50.- verrechnet.

Anmeldung und weitere Fragen: per Mail an dr.steffen.straub@hin.ch

Selbstverständlich kann niemand im Voraus alle Unwägbarkeiten abschätzen. Wer aber jetzt schon sicher weiss, bei mehr als 3 Terminen nicht teilnehmen zu können, wird gebeten, sich nicht für diese Gruppe anzumelden, im Interesse aller Gruppenbeteiligten.

In Vorfreude über Ihr Interesse, Steffen Straub