

## Hinweise

### Gruppenleitung

Cornelia Steinhäusser  
Diplomsozialpädagogin (BA)  
Traumapädagogin (MIT)  
Psychologische Beraterin  
(Forensic Psychology)

### Zeit

14-tägig, mittwochs  
17.30 – 19.30 Uhr

### Dauer

Nach einer Probesitzung verbindliche  
Anmeldung für 20 Gruppenstunden,  
danach Möglichkeit der Verlängerung

### Teilnehmerzahl

8 Personen (Erwachsene)

### Kosten

1% des monatlichen Nettoeinkommens pro  
Sitzung (mindestens 15 €), auch für nicht  
wahrgenommene Termine. Eine möglichst  
regelmäßige Teilnahme und die Einhaltung  
der Schweigepflicht nach außen sind  
Voraussetzung.

## Ort und Anmeldung

### Ökumenische Psychologische Beratungsstelle

für Eltern, Kinder und Jugendliche,  
für Einzelne und Paare

Bahnhofstr. 26  
72458 Albstadt

Tel. 07431 / 134 180

Fax 07431 / 134 18-10

### Homepage:

[www.beratungsstelle-albstadt.de](http://www.beratungsstelle-albstadt.de)

### E-Mail:

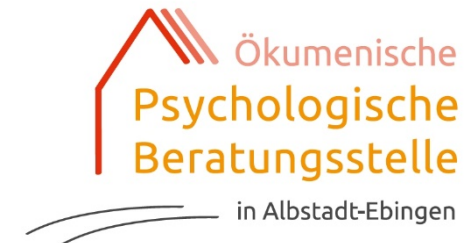
[kontakt@beratungsstelle-albstadt.de](mailto:kontakt@beratungsstelle-albstadt.de)

**Nach der Anmeldung** (schriftlich oder  
telefonisch) findet ein Vorgespräch mit der  
Gruppenleitung statt.

Anschließend besteht die Möglichkeit, in die  
Gruppe einzusteigen.

Neue Wege gehen...

## Therapeutisch geleitete Gruppe



## Ökumenische Psychologische Beratungsstelle

für Eltern, Kinder und Jugendliche,  
für Einzelne und Paare

## Die Gruppe

ermöglicht Ihnen,

in der Begegnung mit den anderen Teilnehmenden eigene neue Seiten zu erleben, Ihre Erfahrungen mit anderen auszutauschen und mit sich selbst intensiver in Kontakt zu kommen.

**fördert Sie**

in der Entwicklung und Umsetzung eigener Ideen und Lösungen für Ihre Lebensgestaltung sowie in der Fähigkeit, angstfrei auf andere zuzugehen bzw. sich von anderen abzugrenzen.

**bietet Ihnen**

Entwicklungschancen im Umgang mit sich selbst und mit anderen hin zu mehr Selbstsicherheit, Genussfähigkeit und Lebensfreude.

## Die Gruppe

ist geeignet für Menschen,

- die sich in bestimmten Situationen ängstlich, unsicher oder niedergeschlagen fühlen.
- die Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen haben – sei es in der Familie, in der Paarbeziehung oder an der Arbeitsstelle.
- die unter Überforderung und Stress leiden.

## Methoden

In der Gruppe arbeiten wir mit

- Methoden der Kognitive Verhaltenstherapie
- Methoden der Acceptance and Commitment Therapy
- Achtsamkeitsübungen
- Systematische Muskelentspannungsarbeit

**Hier können Sie**

- innehalten,
- sich selbst besser kennenlernen,
- sich selbst mitteilen lernen,
- Lösungen suchen und finden,
- neue Wege erproben und...

*Neue Wege gehen...*