

## Organisatorisches

Vor Beginn einer Gruppe finden bis zu 5 Vorgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, zur Beantwortung Ihrer Fragen und zur Abklärung, ob eine Teilnahme an der Gruppe sinnvoll ist.

**Beginn:** Die aktuell startenden Gruppen finden Sie auf unserer Homepage.

Vorgespräche finden i.d.R. fortlaufend statt.

**Dauer:** 30 Gruppensitzungen (à 100 Min.) + ggf. begleitende Einzelsitzungen

**Größe:** 6 - 10 Teilnehmer\*innen

**Kosten:** Die Kosten werden von der Gesetzlichen Krankenkasse nach dem Therapieantragsverfahren übernommen.

**Gruppenleitung:** Die Gruppen werden von einer oder zwei Therapeut\*innen geleitet.

**Fachliche Leitung:** Dipl.-Psych. Marc Stephan  
(Psychol. Psychotherapeut, Gruppenpsychotherapeut, Supervisor)

Unsere Gruppen finden in den Räumlichkeiten des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin in Charlottenburg sowie berlinweit in verschiedenen Psychotherapeutischen Praxen statt.

## Anmeldung ab sofort möglich

Bitte melden Sie sich per Email mit Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer für die Gruppe an, unter:

**gruppentherapie@dgvt-berlin.de**

Wir rufen Sie zeitnah an, um einen Termin für ein erstes Vorgespräch zu vereinbaren.



Unsere Ambulanz in der Sybelstraße: S Charlottenburg, U Adenauerplatz

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin PP  
Sybelstraße 9  
10629 Berlin  
[www.dgvt-berlin.de/gruppentherapie](http://www.dgvt-berlin.de/gruppentherapie)



## PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

Psychotherapeutisches Gruppenangebot

# Gruppentherapie für Menschen mit sozialen Ängsten

- Zentrum für Gruppenpsychotherapie -

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin  
für Psychologische Psychotherapie

## Gruppe für Menschen mit sozialen Ängsten

### Inhalte

- Allgemeine Informationen zu sozialen Ängsten
- Erstellung von individuellen Erklärungsmodellen (Wo kommen meine Ängste her?)
- Wie kann ich meine Ängste besser bewältigen und lernen, mit ihnen umzugehen?
- Neue Verhaltensweisen einüben und erproben

Das Zentrum für Gruppenpsychotherapie des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin für Psychologische Psychotherapie bietet auf Basis eines wissenschaftlich fundierten verhaltenstherapeutischen Konzeptes regelmäßig psychotherapeutische Gruppen zum Umgang mit Sozialen Ängsten an.

### Was sind soziale Ängste?

Es gibt viele Menschen, die durch Ängste in sozialen Situationen beeinträchtigt werden und sehr da runter leiden. Soziale Ängste zeigen sich in Situationen, in denen jemand unsicher und gehemmt im Kontakt mit anderen Menschen ist. Es kann auch sein, dass man sich davor fürchtet, im Mittelpunkt zu stehen, auffällig zu sein, sich unangemessen oder unmöglich zu benehmen. Problematische Situationen sind etwa: eine Rede oder einen Vortrag zu halten, unbekannte Personen anzusprechen, Telefonate zu führen, Behördengänge zu erledigen, im Wartezimmer zu sitzen oder in der Öffentlichkeit zu essen. Die Person befürchtet häufig, dass sie Zeichen von Unsicherheit oder Anspannung (wie Zittern, Schwitzen oder Erröten) zeigen wird und versucht, dies zu verbergen oder die ängstigende Situation komplett zu vermeiden.

### Was passiert in der Gruppe?

In der Gruppe soll es darum gehen, dass Sie sich sicherer in sozialen Situationen fühlen. Zunächst werden Sie mehr Informationen über soziale Ängste erhalten (allgemein und individuell), um besser zu verstehen, woher Ihre Ängste kommen und wie Sie sie bewältigen können. Anhand von Übungen können Sie lernen, mit Angst und Anspannung umzugehen.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, in einem sicheren Rahmen neue Verhaltensweisen, wie „Nein“-sagen, Wünsche äußern oder neue Kontakte knüpfen, zu erlernen und auszuprobieren. Letztlich ist das Ziel der Gruppe, dass Sie (wieder) mehr Freiheit und Flexibilität erlangen, das zu machen, was Sie möchten und somit mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben gewinnen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Was sind die Vorzüge einer Gruppe?

Wissenschaftliche Studien und Erfahrungswerte belegen, dass eine unterstützende Gruppenatmosphäre und Gemeinschaft neue heilsame emotionale und zwischenmenschliche Erfahrungen ermöglicht und die besten Voraussetzungen bietet, um Selbstsicherheit zu entwickeln. Die Erfahrung, dass andere Menschen ähnliche Probleme haben, wirkt oft entlastend. Die Unterstützung und der Halt durch die Gruppe motivieren dazu, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Auch wenn es zunächst Überwindung kosten kann, sich für eine Gruppentherapie zu entscheiden, zeigt unsere Erfahrung, dass es Spaß macht, gemeinsam kreative Lösungswege zu finden!