

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: Gruppenstart: März/April 2026
dienstags 18:00 - 19:40 Uhr
Vorgespräche ab sofort

Dauer: 30 Gruppensitzungen (à 100 Min.)
+ bis zu 10 begleitende Einzelsitzungen

Größe: 8-10 Teilnehmer*innen

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

Gruppenleitung: M.Sc. Psych. Isabella Zimmermann
M.Sc. Psych. Valerie Zipper

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

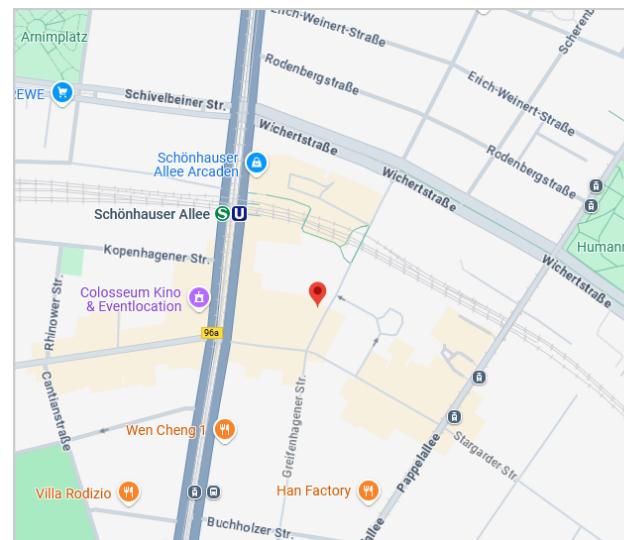
Die Gruppensitzungen finden in den Räumlichkeiten einer Lehrpraxis des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin am Standort Praxis Wegscheider, Greifenhagener Str. 52 in 10437 Berlin-Prenzlauer Berg statt.

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.



Standort der Lehrpraxis in der Greifenhagener Str. 52 in 10437 Berlin

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin PP
Breitenbachplatz 8
14195 Berlin
www.dgvt-berlin.de/gruppentherapie



PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

Psychotherapeutisches Gruppenangebot

Gruppentherapie mit Schwerpunkt Selbstwert

diagnoseübergreifend

- Zentrum für Gruppenpsychotherapie -

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin
für Psychologische Psychotherapie

Zentrum für Gruppenpsychotherapie

Das Zentrum für Gruppenpsychotherapie des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin für Psychologische Psychotherapie bietet auf der Basis eines wissenschaftlich fundierten verhaltenstherapeutischen Konzeptes eine diagnoseübergreifende Gruppenpsychotherapie mit Schwerpunkt Selbstwert an.

Wirksamkeit von Gruppentherapie

Wissenschaftliche Studien und Erfahrungswerte belegen, dass eine unterstützende Gruppenatmosphäre und Gemeinschaft neue heilsame emotionale und zwischenmenschliche Erfahrungen ermöglicht. 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.

Inhalte

- Informationen zum Thema Selbstwert
- Aufbau eines stabileren, realistischen Selbstwertgefühls
- konstruktiver Umgang mit innerer Kritik sowie Unsicherheit und Scham
- verbesserte Selbstfürsorge und Beziehungsgestaltung im Alltag.



Was passiert in der Gruppe?

Die Behandlung integriert kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden (z. B. Arbeit an dysfunktionalen Gedanken, Verhaltensaufbau, Exposition und Ressourcenstärkung) mit schematherapeutischen Elementen wie der Identifikation früher maladaptiver Schemata, emotionsfokussierten Übungen und der Förderung eines gesunden Erwachsenenmodus.

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für korrigierende emotionale Erfahrungen, gegenseitige Rückmeldung und das Einüben neuer, selbstwertförderlicher Verhaltensweisen.

In einer geschlossenen Gruppe von 8–10 Teilnehmenden werden über 30 Gruppensitzungen zentrale Selbstwertthemen bearbeitet und durch 10 begleitende Einzelsitzungen individuell vertieft.