

Organisatorisches

Vor Beginn der 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: März 2026

(Vorgespräche ab sofort)

Zeit: mittwochs: 17:00 - 18:40 Uhr

Dauer: 30 Gruppensitzungen (à 100 Min.)
+ ergänzende Einzelgespräche

Größe: 8 - 10 Teilnehmer*innen

Kosten: Die Kosten werden von der Gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

Gruppenleitung: Dipl.-Psych. Franziska Rosas
(Psychol. Psychotherapeutin)
Dipl.-Psych. Peter Kreft
(Psychol. Psychotherapeut)

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

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin PP am Breitenbachplatz 8 in Berlin-Steglitz statt (Eingang um die Ecke: Dillenburger Str. 1).

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 am Breitenbachplatz: „U Breitenbachplatz

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



PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

Psychotherapeutisches Gruppenangebot

Schema-therapeutische Gruppentherapie

- Zentrum für Gruppenpsychotherapie -

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin
für Psychologische Psychotherapie

Zielgruppe: für Menschen mit...

- Emotionalen Schwierigkeiten
- Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Kontakt und Beziehungsfähigkeit
- Symptomen der Erschöpfung, depressiven Symptomen, Angst & Stress

Inhalte

- Informationen zur Schematherapie und menschlichen Grundbedürfnissen
- Erstellung von individuellen „Erklärungs-Modus-Modellen“: Wie entstehen meine Probleme? Wie kann ich lernen, mit ihnen umzugehen?
- Entwicklung und Erprobung von neuen Verhaltensweisen

Das Zentrum für Gruppenpsychotherapie des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin für Psychologische Psychotherapie bietet auf der Basis eines wissenschaftlich fundierten verhaltenstherapeutischen Konzeptes eine psychotherapeutische Schematherapie-Gruppe an.

Was ist Schematherapie?

Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie. Sie geht davon aus, dass alle Menschen zentrale Grundbedürfnisse (z.B. nach Wertschätzung) haben. In unserer Kindheit sind wir darauf angewiesen, dass diese Bedürfnisse in ausreichendem Maße von unserer Umwelt befriedigt werden. Eine mangelnde oder inkonsistente Befriedigung dieser Bedürfnisse wird als verletzend und unangenehm erlebt. Kommt es in der Kindheit zu einer solchen mangelhaften Befriedigung, entwickeln sich individuelle Reaktionsmuster (sogenannte „Schemata“) zur



Bewältigung dieser schwierigen Erfahrungen. Im Hier und Heute können diese Schemata, die in der Vergangenheit in der Regel hilfreich waren, jedoch hinderlich werden. Sie können zu Belastungen führen, uns einschränken und dafür sorgen, dass keine neuen Erlebens- und Verhaltensweisen zugelassen werden. Dann ist es sinnvoll, alte Schemata zu erkennen, zu verstehen und in neue, hilfreichere Schemata zu transformieren.

Was passiert in der Gruppe?

In dieser schematherapeutischen Gruppentherapie lernen die Teilnehmenden, ihre wiederkehrenden Lebensmuster und inneren Anteile besser zu verstehen – etwa verletzliche, anklagende oder bewältigende Seiten in sich. Ziel ist es, eigene emotionale Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und neue, gesündere Wege zu finden, mit sich selbst und anderen umzugehen. Die Gruppe bietet einen geschützten und unterstützenden Rahmen, um an persönlichen Themen zu arbeiten, emotionale Erfahrungen zu vertiefen und neue Verhaltens- und Beziehungsmuster zu erproben. Durch den Austausch in der Gruppe entsteht ein Klima von Verständnis, Mitgefühl und gegenseitiger Unterstützung.

Das Ziel der Gruppentherapie ist es, mehr innere Stabilität, Selbstmitgefühl und Beziehungsfähigkeit zu entwickeln – als Grundlage für einen gesünderen, zufriedeneren Alltag.

Was sind die Vorteile einer Gruppe?

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!