

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: donnerstags: 09:20 - 11:00 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. Anne Steinhagen
(Psychol. Psychotherapeutin)
Dipl.-Psych. Constance Quarcoo
(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

Ressourcen-orientierte Gruppentherapie

- Zentrum für Gruppenpsychotherapie -

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin
für Psychologische Psychotherapie

Ressourcenorientierte Gruppe

Das Leben ist wie eine Reise ohne Navigations-App. Manchmal führt sie zufrieden durch grüne Täler, manchmal anstrengend durch reißende Flüsse, über unsichere Brücken oder in beängstigende Höhlen, in die kein Sonnenlicht fällt. Um nicht in den Fluten des Alltags unterzugehen oder in den Höhlen des Lebens steckenzubleiben, benötigen wir Fähigkeiten und Möglichkeiten, um und zu orientieren, können wir lernen Probleme als Herausforderungen zu begreifen, um diese zu bewältigen. Dafür ist es wichtig, ein Erleben von Selbstwirksamkeit zu entwickeln. „Ich kann etwas tun. Ich habe Wahlmöglichkeiten.“

Wir sind zwei erfahrene Psychotherapeutinnen, die seit vielen Jahren in den eigenen Praxen arbeiten. Dort werden auch die Vorgespräche stattfinden. Unsere inhaltlichen Schwerpunkte sind neben der Verhaltenstherapie, die Körperpsychotherapie, Schematherapie und Hypnose.

Ziel der Gruppe

Ziel der Gruppentherapie ist es, selbstschädigende Gedanken und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu reduzieren und helfende Möglichkeiten und Fähigkeiten zu stärken. Mithilfe von Ressourcen wie z.B. Kreativität oder Perspektivenwechsel gelingt es, schwierige Lebenssituationen oder Krisen zu meistern und am Ende mit einem „Werkzeugkoffer“ nach Hause zu gehen, um zukünftig anders auf Herausforderungen im Leben zu reagieren.



Was passiert in der Gruppe?

Für jede teilnehmende Person wird gemeinsam ein individuelles Störungsmodell erarbeitet, so dass ein umfassendes Verständnis zur Entstehung der Symptomatik erlangt wird. Die Konflikte, die uns im Innen und im Außen immer wieder begegnen, werden identifiziert, biographisch eingeordnet und verändert. Emotionale Schwierigkeiten, zwischenmenschliche Probleme oder dauerhaft erhöhtes Stresserleben werden mit imaginativen Techniken, erlebnisorientierten Methoden und der heilsamen Erfahrung der Gruppe bearbeitet und integriert. Die Gruppe dient dabei als Übungsrahmen, Korrektiv und Haltgeberin.

Was sind die Vorteile einer Gruppe?

Wissenschaftliche Studien und Erfahrungs-werte 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!