

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: Mai 2026
mittwochs 16:00 - 17:40 Uhr
Vorgespräche ab sofort

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

Größe: 10 Teilnehmer*innen

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

Gruppenleitung: Dipl.-Psych. Julia Wahl
Dipl.-Psych. Simone Thum

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

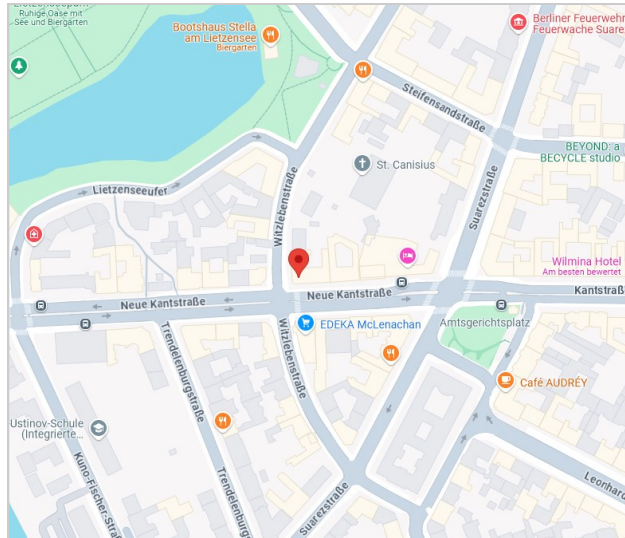
Die Gruppensitzungen finden in den Räumlichkeiten einer Lehrpraxis des DGVT-Ausbildungszentrums Berlin am Standort Psychotherapiepraxis J. Wahl, Neue Kantstr. 4 in 14057 Berlin-Charlottenburg statt.

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 Neuen Kantstraße 4 in 14057 Berlin

DGVT-Ausbildungszentrum Berlin PP
Breitenbachplatz 8
14195 Berlin
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 ab Mai 2026 eine psychotherapeutische Gruppe 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?

Menschen mit sozialen Ängsten wird in diesem Gruppenangebot ein geschützter sozialer Rahmen angeboten, in dem sie sich behutsam ihren Ängsten stellen können. Dabei werden zunächst relevante Informationen sowie kognitive Erklärungsmodelle über soziale Ängste vermittelt. Die Gruppenteilnehmer*innen werden angeleitet, ein individuelles Störungsmodell (Angstmodell) zu erarbeiten und dysfunktionale Erwartungen zu hinterfragen sowie aufrechterhaltende Wirkmechanismen zu identifizieren.

In der Gruppe werden kognitiv-verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen (wie Psychoedukation, Situationsanalysen, Expositionstraining, positive Selbstverbalisation) mit achtsamkeitsbasierten Strategien ergänzt. Praktische Übungen (z.B. Rollenspiele) in der Gruppe unterstützen die Teilnehmer*innen dabei, einen konstruktiven Umgang mit Anspannung und Angst zu erlernen. Menschen, die in sozialen Situationen starke Ängste erleben, beschäftigen sich häufig mit negativen Befürchtungen, was andere über sie denken könnten. Dieses Gruppenangebot bietet die Gelegenheit, eigene Ängste und Befürchtungen zu überprüfen und angstreduzierende, ermutigende Erfahrungen zu machen.

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!