

## *„Gefühle im Überfluss!“*

### *Therapeutisches Training zur Emotionsregulation*

#### ***Freitag***

16.00 bis 17.45 Uhr

20 Sitzungen

**Beginn:** voraussichtlich am  
16.09.2011.

**Teilnehmer/innen**

4 bis 8

***Kosten: 600,-Euro***

*Erstattung der Kosten im  
Einzelfalle mit der  
Krankenkasse klären*

#### **Kontakt-Telefonnummer**

***Vorgespräch unbedingt  
erforderlich!***

Rosemarie Piontek

Dienstag, 13-15 Uhr

0951/21789

#### **Bankverbindung**

Rosemarie Piontek

Sparkasse Bamberg

BLZ: 7705000

Konto-Nr.: 578830770

**Zielgruppe:** Menschen mit starken emotionalen Schwankungen und schwierigen sozialen Beziehungsmustern. Speziell angesprochen sind Personen mit der Diagnose Borderline Störung. Letztere brauchen parallel eine Einzeltherapie bei anderen Therapeut/innen.

Plötzlich auftretende Stimmungsschwankungen, Gefühlsausbrüche zwischen Weinkrämpfen und aggressiven „Ausraster“ bis hin zu gefühlleerer Verstumung - all das wird von Betroffenen und Angehörigen als sehr belastend empfunden. In der Gruppe wird systematisch erarbeitet, wie Gefühle entstehen und wie sie „funktionieren“. Mit Hilfe von Erklärungsmodellen, Selbstbeobachtung und konkreten Übungen wird ein entspannterer Umgang mit den eigenen Gefühlen angestrebt. Die Gruppenarbeit ist konsequent strukturiert und orientiert sich an konkreten Zielen. Die Überleitung in eine Selbsthilfegruppe ist Bestandteil des Gruppenkonzepts.

#### **Methoden**

- Verschiedene Module aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) von M. Linehan.
- Selbstarbeit mit DVD
- Selbsthilfe Gesprächsmethoden

#### ***Gruppenleitung***

*Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek(Jahrgang 1955)*

*niedergelassene Verhaltenstherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin*