

Starkes Ich - Selbstwert und Gefühle im Gleichgewicht



Zielgruppe:

Menschen, die an ihrem Selbstwert arbeiten und ihre emotionalen Reaktionen besser verstehen sowie regulieren möchten.

Ziele der Gruppe:

- Ein stabiles Selbstbild entwickeln
- Das eigene „Bin-Ich“, „Soll-Ich“ und „Wunsch-Ich“ reflektieren
- Strategien zur Selbstwert- und Emotionsregulation erlernen
- Den eigenen Umgang mit Emotionen entdecken, hinterfragen und neue Wege finden
- „Negative“ Gefühle und herausfordernde Emotionen besser einordnen und steuern können

Inhalte & Ablauf:

Die Gruppe beginnt mit einem Fokus auf den Selbstwert, indem zentrale Aspekte der eigenen Identität beleuchtet werden. Anschließend folgen Sitzungen zur Emotionsregulation, die praktische Techniken zur Wahrnehmung, Abschwächung oder Aktivierung von Emotionen vermitteln. Auch die Rolle von herausfordernden Emotionen und der individuelle emotionale Lernweg (z. B. aus der Kindheit) werden reflektiert.

Die Gruppe bietet einen sicheren Raum für Selbsterfahrung und Wachstum, um langfristig einen gesunden Umgang mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu entwickeln. Die Gruppe besteht aus 6-7 Teilnehmern, welche über die Sitzungen hinweg gleich bleiben.

Methoden:

- Vermittlung von Theorien zum Selbstwert und zur Emotionsregulation
- Reflexion & Austausch
- Praktische Übungen zur Selbstwert- und Emotionsregulation
- Entdecken innerer Anteile (Schematherapeutische Ansätze)
- Erprobung neuer Verhaltensweisen

Termine:

11.10.25, 18.10.25, 25.10.25, 08.11.25, 15.11.25, 22.11.25, 06.12.25, 13.12.25, 03.01.26, 10.01.26, 17.01.26 (jeweils samstags von 8.30 bis 10.10 Uhr)