



Das
systemische
Original

Systemische Gruppenpsychotherapie

Diese Form der Therapie nutzt Gruppendynamik und das Zusammenspiel zwischen den Mitgliedern einer Gruppe, um Veränderungen im Verhalten und in den Wahrnehmungen der Einzelnen zu bewirken. Hier sind einige Vorteile der systemischen Gruppenpsychotherapie:

Stärkung des sozialen Supports: In einer Gruppe erleben die Teilnehmenden die Unterstützung und das Verständnis ihrer Mitmenschen. Diese gemeinsame Erfahrung kann das Gefühl der Isolation verringern und den Einzelnen das Gefühl geben, nicht allein mit ihren Problemen zu sein.

Humor: Spaß und gemeinsames Lachen schafft Distanz zum eigenen, oft leidvollen Innenerleben.

Förderung von Selbstreflexion und Perspektivwechsel: Durch den Austausch von Erfahrungen und Gedanken in der Gruppe können die Teilnehmenden neue Perspektiven auf ihre eigenen Probleme gewinnen. Der Blick von außen hilft dabei, eingefahrene Denkmuster zu erkennen und zu verändern.

Lernen durch Interaktion: In der systemischen Gruppenpsychotherapie geht es darum, wie eigene Gefühle, das Verhalten und die Kommunikation der Mitglieder miteinander verknüpft sind. Durch die Interaktionen lernen die Teilnehmer, wie sie auf die Dynamik innerhalb der Gruppe und auf das Verhalten der anderen reagieren und wie dies ihr eigenes Beziehungsverhalten beeinflusst.

Förderung von sozialen Fähigkeiten: Durch die Gruppeninteraktion können die Teilnehmenden ihre Kommunikationsfähigkeiten, Empathie und Konfliktlösungsstrategien verbessern. Der Gruppenkontext bietet die Möglichkeit, soziale Kompetenzen in einer sicheren Umgebung zu erproben.

Erhöhung der Motivation zur Veränderung: Der Gruppenzusammenhalt und das gemeinsame Ziel, Veränderung zu erreichen, können den individuellen Teilnehmenden helfen, motiviert zu bleiben. Der Austausch von Fortschritten und Rückschlägen fördert das Gefühl, Teil eines Prozesses zu sein.

Multifokale Problembearbeitung: In der systemischen Gruppenpsychotherapie können verschiedene Perspektiven auf ein Problem erarbeitet werden, wodurch die Teilnehmenden lernen, viele verschiedene Aspekte eines Problems zu betrachten. Die Vielfalt der Erfahrungen und Sichtweisen ermöglicht tiefere Einsichten.

**Fragen Sie gerne Ihre behandelnde Therapeut*in in unserer Ambulanz zu
sinnvollen Möglichkeiten für Ihren Therapieprozess**