

Ambulante Skillsgruppe der Hochschulambulanz der LMU

Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Emotionen überflutet? Wissen Sie in Momenten hoher Anspannung nicht mehr, wie Sie gegensteuern können? Unsere Skillsgruppe unterstützt Sie dabei, effektive Werkzeuge („Skills“) zu erlernen, um mit intensiven Emotionen und hoher Anspannung auf langfristig gesunde Art und Weise umzugehen.

Was erwartet Sie?

In 8 Modulen lernen Sie, Ihre Anspannung frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Wir kombinieren fundiertes Wissen aus verschiedenen therapeutischen Schulen mit praktischen Übungen in der Gruppe und für die Zeit zuhause.

Die Module

01 Grundlagen	Definition von Skills & Ihrer persönlichen Anspannungsskala.
02 Niedrige Anspannung I - Achtsamkeit	Fokus auf das Hier und Jetzt als Grundlage für den Einsatz von Skills.
03 Niedriges Anspannung II - Entspannung	Atemtechniken und Alltagsstrategien zur Regulation niedriger Anspannung.
04 Mittlere Anspannung I - Distanzierung	Imaginationstechniken zur Regulation von mittlerer Anspannung.
05 Mittlere Anspannung II - Akzeptanz	Radikale Akzeptanz & Entscheidung für neue Wege.
06 Hochspannungsskills I - Notfall-Skills	Soforthilfe bei Hochspannung (z.B. 5-4-3-2-1 Technik).
07 Hochspannungsskills II - Klarheit	Umgang mit Dissoziationen & Re-Orientierung.
08 Ressourcen und Notfallplan für die Zukunft	Ressourcen-Check & Ihr individueller Notfallplan.

Auf einen Blick

- **Dauer:** 8 Termine à 100 Minuten.
- **Zeit:** Jeweils Donnerstag um 17Uhr.
- **Ort:** Psychotherapeutische Hochschulambulanz des Departments Psychologie der LMU München, Leopoldstr. 44, 80802 München.
- **Ziel:** Aufbau eines individuellen „Werkzeugkoffers“ für stressige Situationen.
- **Methodik:** Theorie-Inputs, praktisches Ausprobieren in der Gruppe, Transfer in den Alltag.

"Ein Skill ist jede Fertigkeit, die kurzfristig hilft, eine schwierige Situation zu bewältigen, ohne langfristig Schaden anzurichten."

Anmeldung & Kontakt

Haben Sie Interesse an einer Teilnahme? Wenn Sie bereits Patient/in bei uns sind, sprechen Sie Ihre Therapeutin / Ihren Therapeuten in der Hochschulambulanz an. Ansonsten nehmen Sie bitte telefonischen Kontakt mit uns auf (Telefonsprechzeiten siehe Website) oder schreiben Sie eine Email an:

gruppen.hsa@psy.lmu.de