# LILLY HERMANNSTALLER

Psychologische Psychotherapeutin

# GRUPPENTHERAPIE ZUR STÄRKUNG DER EMOTIONSREGULATION UND DES SELBSTMITGEFÜHLS

**TeilnehmerInnen:**

- Personen, die **Schwierigkeiten** haben, **Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und mitzuteilen**.
- Personen, die **Angst** davor haben, von **Gefühlen überflutet** zu werden.
- Personen, bei denen **Defizite in der Emotionsregulation** zu erhöhtem Stress, zu sozialen Konflikten oder niedrigem Selbstwert führen.
- Personen, die **neugierig** darauf sind, ihr **eigenes emotionales Erleben** besser kennenzulernen.

**Ziele**

- **Bewusste sowie bessere Wahrnehmung** von Stressreaktionen sowie Gefühlen.
- **Entdeckung der Bedürfnisse** hinter den Gefühlen
- **Steigerung des Wohlbefindens** und **Selbstmitgefühls**
- **Mehr Sicherheit** im Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen

## Ab Dienstag 15.09.2026 16.00 - 17.50 Uhr

**Inhalte**

- Vermittlung von Informationen über die Funktionen von Emotionen
- Übung von Methoden und Werkzeugen z. B. Achtsamkeitsübungen
- Übungen außerhalb der Praxis im Alltag z.B. zum Emotionsnetzwerk
- Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern

**Veranstaltungsort**

Praxis für Psychotherapie Lilly Hermannstaller
Orthstr. 11, 81245 München

**Struktur**

- Gruppengröße 4 - 8 TeilnehmerInnen
- Dauer 10 Termine á 100 Min
- Dienstag 16.00 – 17.50 Uhr

**Anmeldung**

info@lilly-hermannstaller.com
oder
089 82020266

Persönliches Kennenlerngespräch vor Gruppenteilnahme

**Termine Herbst 2026:**
15.09., 22.09., 29.09., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11, 17.11., 24.11.

**Kosten: Volle Kostenübernahme von gesetzlicher und privater Krankenversicherung wenn vor der Gruppe beantragt.** Gemäß EBM 3554X/3555X (gruppenpsychotherapeutische Kurzzeit-/Langzeittherapie) bei gesetzlicher Krankenversicherung und GOP Nr. 812a (gruppenpsychotherapeutische Kurzzeittherapie) bei privater Krankenversicherung. Eine teilweise bzw. vollständige Erstattung durch die Krankenkasse ist meist möglich und muss vor der Gruppenteilnahme beantragt werden. Selbstzahlerbasis ist ebenso möglich.