

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM):

Stabilisierungsgruppe **EMOTIONSREGULATION UND SELBSTFÜRSORGE**

- Leitung** **Ann-Kathrin Kraus**, M. Sc. Psychologin und in Ausbildung zur tiefenpsychologischen Psychotherapeutin, Klettertherapeutin
- Termin** **Infostunde: Donnerstag, 30.09.2021**
Gruppentermine: 8 x donnerstags
14.10. | 21.10. | 28.10. | 04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11. | 02.12.2021
jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr
- Inhalt** Emotionen sind ein zentraler Aspekt unseres alltäglichen Lebens: Sie beeinflussen das Erleben und Wahrnehmung, das Gefühl für sich selbst und steuern das Verhalten. Schwierigkeiten in Bezug auf den Umgang und die Regulation von Emotionen und auch die Selbstberuhigung entstehen sehr häufig durch frühe erlebte (Bindungs-) Traumatisierungen. Das kann dazu führen, dass man sich manchmal von Emotionen überwältigt fühlt; starke und häufig wechselnde Emotionen spürt; oder auch garnicht genau weiß, was man gerade fühlt - und warum überhaupt? Und wie soll man dann damit umgehen? Manchmal hat man vielleicht auch einfach nur ein Gefühl von innerer Leere...
- Das Ziel dieser Gruppe ist es, Sie darin zu unterstützen, eine Fähigkeit zur Emotionsregulation und Selbstberuhigung zu entwickeln. Dafür werden wir uns intensiv mit verschiedenen Emotionen, wie z.B. Freude, Angst, Ärger, Trauer und ggf. auch mit Scham, Schuld und Ekel auseinandersetzen. Durch das Wissen über unsere Gefühlswelt können wir unsere Stimmung beeinflussen und Handlungen steuern. Ergänzend sollen Techniken zur Selbstberuhigung erlernt und die eigenen Ressourcen und Skills erweitert werden.
- Fragen, die wir uns im Rahmen der gemeinsamen Arbeit zu den einzelnen Emotionen stellen werden sind: Was sind aktuelle Auslöser für diese Emotionen? Woher kennen wir diese Emotionen noch? Wie zeigt sich die Emotion körperlich? Was für Gedanken sind damit verbunden? Welche weiteren Gefühle kommen noch hoch? Was für Handlungsimpulse verspüren wir? Was ist das Bedürfnis und die Funktion hinter dieser Emotion? Wie können wir auf eine gute Art und Weise mit der Emotion umgehen? Wie können wir uns selbst beruhigen?

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

- Info** Es können im Rahmen der Emotionsarbeit durchaus auch alte traumanaher Gefühle bewusst werden, die wir von den aktuellen Gefühlen bewusst unterscheiden lernen wollen. Die ist eine Stabilisierungsgruppe und keine Gruppentherapie. Es wird dabei nicht traumakonfrontativ gearbeitet und Traumainhalte sollen ausgeschlossen werden, um den Fokus auf die Gegenwart und das Hier und Jetzt zu legen. Basierend auf ihrem Input und den Inhalten, die Sie mit einbringen, wird unsere Gruppe lebendig werden. Sie werden so viel mitnehmen können, wie Sie selbst dazu bereit sind, daraus zu machen.
- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** 100 Euro (inkl. Infostunde)
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage und bei Nachweis der Bedürftigkeit möglich. Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung darüber. Spätere Änderungen können leider nicht angenommen werden. Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.
- Anmeldung** www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/