



Verhaltenstherapeutische  
**Interventionsgruppe**



# Schritt für Schritt

In dieser Gruppe auf Basis der Acceptance-Commitment Therapy (ACT) erlernen Sie den Umgang mit belastenden Gefühlen, schwierigen Gedanken und herausfordernden Lebenssituationen.

## Im Mittelpunkt stehen:

- Achtsamkeit & Akzeptanz
- Wertklärung & wertekongruentes Handeln
- Stärkung des Selbstwerts
- Kognitive Defusion
- Aufbau psychologischer Flexibilität

## ECKDATEN

**Montag | 16:00 Uhr für 100 Minuten**

**24 Sitzungen**

Vor dem Start der Gruppentherapie finden zwei ambulante Vorgespräche statt.

## ANMELDUNG & KOSTEN

Sollten Sie Interesse an unserem Angebot haben, sprechen Sie gerne unser Patientenmanagement für mehr Informationen an.

Die Kosten werden i.d.R. durch die privaten Krankenkassen und Beihilfestellen übernommen. Natürlich können Sie unser Angebot auch als Selbstzahler:in wahrnehmen.

## KONTAKT

 +49 40 413 43 43 0

 [info-hamburg@blomenburg.com](mailto:info-hamburg@blomenburg.com)

 [www.blomenburg.com](http://www.blomenburg.com)