



Neue ambulante Körperorientierte Psychotherapiegruppe in Kreuzlingen (1x/ Woche 1Std 45 min.)

Wege aus Burnout und Stressfolgeerkrankungen

Patienten klagen in der Alltagspraxis oft über körperliche Symptomatiken wie psychovegetative Symptome, Schlafstörungen, Erschöpfung, Verspannungen und psychosomatische Beschwerden. Sie fühlen sich emotional erschöpft, haben das Gefühl nur noch zu „funktionieren“, leiden unter verringerter Leistungsfähigkeit. Hier besteht ein Zusammenhang mit der bei Überforderung permanent aktivierten Stressachse.

In der körperorientierten Gruppenpsychotherapie und /oder Einzelpsychotherapie können - ergänzend zur medizinischen Behandlung - **hilfreiche Werkzeuge zu einer nachhaltigen Selbstfürsorge** vermittelt und eingeübt werden:

Strategien, um zur Ruhe zu kommen und tiefer zu entspannen

Möglichkeiten, um wieder mehr Distanz zu inneren und äußeren Anforderungen zu entwickeln

Mit einer achtsamen, akzeptierenden und wohlwollenden Haltung eigene Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahr und ernst zu nehmen, lernen sie hilfreicher zu regulieren

Klarheit gewinnen über vorhandene Spielräume, um entsprechende Prioritäten setzen zu können

Hindernissen auf die Spur kommen, warum Selbstfürsorge immer wieder so schwer fällt:

Bewusst werden von Verhaltensmustern (ursprünglich notwendige Schutzstrategien), die die Wahrnehmung innerer Signale wie Müdigkeit, Stress und Anspannung, emotionale Verstimmungen... und fürsorgliches Reagieren darauf einschränken.

Achtsames Erforschen und Reflektieren aktueller Belastungen und Anforderungen aus Beruf und sozialem Umfeld.

Im Sinn einer neurobiologischen Verankerung ([embodiment](#)) werden **individuelle Strategien der Selbstfürsorge auf allen Seinsebenen entwickelt und eingeübt, körperlich, emotional, kognitiv, sozial und spirituell.**

Folgende Methoden kommen zur Anwendung:

Körperorientierte Psychotherapie und Bewegungsanalyse, Achtsamkeitsarbeit (MBSR) und Mindful self-compassion (MSC), Hatha Yoga (Asanas, Atemübungen und Tiefenentspannung), Elemente der philippinischen Stockkampfkunst, Arbeit mit inneren Anteilen (ego states), Psychoedukation: Impulsreferate zu Burnout und Stressfolgeerkrankungen, Umgang mit Stress, Angst, Depression, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge..)

Ein Einstieg in die Gruppe und /oder Einzelbehandlung ist nach 1-2 Vorgesprächen möglich (Zusatzversicherung oder Grundversicherung).