

Inhalt

1. Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung	9
1.1 Hintergrund	9
1.2 Aufbau des Manuals	12
1.3 Zielgruppen des Manuals	18
1.4 Inhaltliche Ziele des Manuals	21
1.5 Indikation und Kontraindikation für die Gruppentherapie	23
1.6 Organisatorischer Rahmen	26
1.6.1 Zeitliche Planung	26
1.6.2 Abrechnung mit der Kassenärztlichen Vereinigung	27
1.6.3 Patientenakquise	31
1.7 Spielräume und Stolpersteine bei der Gruppen- leitung	33
1.7.1 Spielräume	34
1.7.2 Stolpersteine	37
1.8 Vorbereitungen vor den Sitzungen	43
1.9 Nachbereitungen der Sitzungen	46
2. Evaluation des Manuals	48
2.1 Gruppen- und Teilnehmereigenschaften	49
2.2 Verdachtsdiagnosen der Teilnehmenden und Ablauf	49
2.3 Ein- und Ausschlusskriterien	51
2.4 Umgang mit fehlenden Teilnehmerinnen und Werten	52
2.5 Messzeitpunkte und Messverfahren	52
2.6 Ergebnisse	54
2.7 Diskussion	58
2.8 Limitationen	59

3. Inhalte der Gruppenpsychotherapeutischen	
Grundversorgung	61
3.1 Check-in.....	61
3.2 Check-out	64
3.3 Sitzung 1	66
3.3.1 Einstieg und Kennenlernen	67
3.3.2 Auslöser und Ansatzpunkte bei psychischen Beschwerden erkennen: Das Vulnerabilitäts- Stress-Modell	72
3.3.3 Die körperliche Stressreaktion verstehen und bewältigen	83
3.4 Sitzung 2	91
3.4.1 Wie können wir beeinflussen, wie es uns geht?	91
3.4.2 Der Einfluss von Gedanken: Das ABC-Modell	99
3.5 Sitzung 3	104
3.5.1 Überblick über die Welt der Gefühle	106
3.5.2 Zusammenhang Gefühle und Bedürfnisse	117
3.5.3 Achtsamkeit als therapeutisches Werkzeug	120
3.6 Sitzung 4	130
3.6.1 Zeit- und Energiemanagement	131
3.6.2 Zielsetzung	136
3.6.3 Letzter Check-out und Abschluss der Gruppen- therapie	143
4. Cheat Sheets	146
4.1 Cheat Sheet Sitzung 1	147
4.2 Cheat Sheet Sitzung 2	149
4.3 Cheat Sheet Sitzung 3	151
4.4 Cheat Sheet Sitzung 4	153
5. Handouts	155
5.0 Handout zum Gruppenstart allgemein	156
5.1 Handout Sitzung 1	159
5.2 Handout Sitzung 2	165
5.3 Handout Sitzung 3	170
5.4 Handout Sitzung 4	179

6. Arbeitsblätter	182
6.1 Arbeitsblatt 1: Fass-Modell	182
6.2 Arbeitsblatt 2: Spannungskurve	183
6.3 Arbeitsblatt 3: ABC-Modell	184
6.4 Arbeitsblatt 4: Emotionen und Bedürfnisse	185
6.5 Arbeitsblatt 5: Zeit- und Energiemanagement	186
6.6 Arbeitsblatt 6: Meine Ziele	187
7. Ergänzende Inhalte	188
7.1 Eine kleine Geschichte über die Weisheit der Katzen	188
7.2 Lachen, wenn's weh tut	189
7.3 Autobahn-Metapher	190
7.4 Das rosa Tütchen	192
7.5 Achtsamkeitsübung zu Geduld	193
7.6 Die Geschichte vom Philosophie-Professor	194
7.7 Einige Strategien zum Zeitmanagement	196
7.8 Weitere Geschichten	197
8. Ergänzende Übungen	199
8.1 Gruppenkohäsion	199
8.2 Aktivierung	200
8.3 Entspannung und Beruhigung	202
8.4 Achtsamkeit	203
9. Häufig gestellte Fragen	207
Literaturverzeichnis	212