



PSYCHOTHERAPIE
REINHARDT

PSYCHOTHERAPIE REINHARDT | Seckenheimer Hauptstr. 105/105a | 68239 Mannheim

DR. TATYANA REINHARDT
PSYCHOLOGISCHE
PSYCHOTHERAPEUTIN
VT- und DBT-Supervisorin

Seckenheimer Hauptstr. 105/105a
68239 Mannheim

Tel.: 0621 - 4367 3203

E-Mail: t.reinhardt@psychotherapie-reinhardt.de

Internet: www.psychotherapie-reinhardt.de

DBT-Skillsgruppe

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wir freuen uns, Ihnen eine Skillsgruppe nach dem Konzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) anbieten zu können.

Die Skillsgruppe richtet sich an Menschen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit intensiven Gefühlen, Anspannung und belastenden Situationen erweitern möchten. Gemeinsam werden praktische Fertigkeiten ("Skills") vermittelt und eingeübt, die helfen können, den Alltag besser zu bewältigen und langfristig mehr Stabilität zu gewinnen.

WANN? Freitags, 16:00-17:50 Uhr (vor Ort und online)

INHALTE werden sein:

- ... wie Sie Anspannung frühzeitig erkennen und wirksam reduzieren können.
- ... welche Strategien Ihnen helfen, belastende Gefühle zu regulieren, ohne sich selbst zu schaden.
- ... wie Achtsamkeit dabei unterstützt, den gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen und gelassener mit Gedanken und Gefühlen umzugehen.
- ... wie Sie Krisen bewältigen und schwierige Situationen sicher überstehen können.
- ... wie Sie Ihre Bedürfnisse klarer wahrnehmen und in zwischenmenschlichen Beziehungen angemessen vertreten können.
- ... wie Sie Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst lernen können.

Die Gruppe lebt vom gemeinsamen Üben, dem Austausch mit anderen Teilnehmenden und der Übertragung der erlernten Fertigkeiten in den Alltag. Daher gibt es jede Woche Übungsaufgaben und tägliches Üben ist für eine erfolgreiche Teilnahme erforderlich. Es macht Sinn das Buch **DBT-Skillstraining**- das Patientenmanual von Martin Bohus (2025) im Vorhinein anzuschaffen.

Bei Interesse, Fragen oder zur Vereinbarung eines Vorgesprächs kontaktieren Sie uns gern.

Ihre Praxis Reinhardt für Psychotherapie

