

Termine

Freitag, 19. September 2025
16:30-18:30 Uhr

Freitag, 26. September 2025
16:30-18:30 Uhr

Freitag, 10. Oktober 2025
16:30-18:30 Uhr

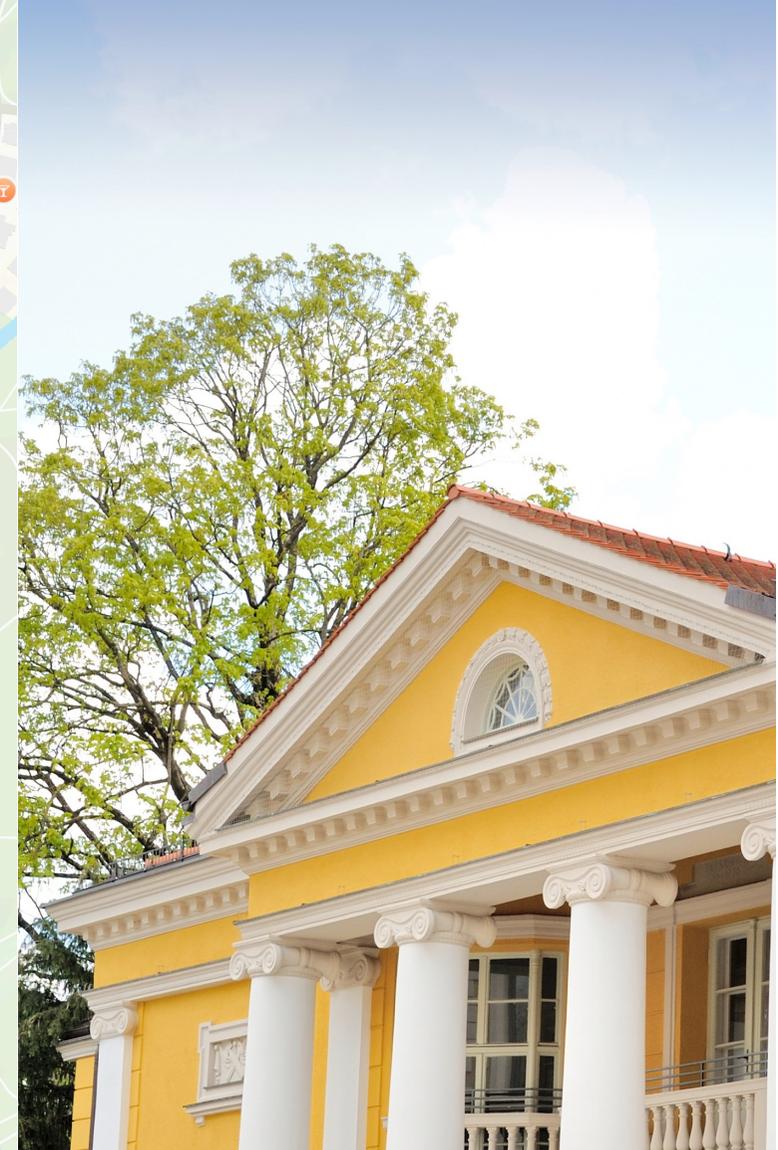
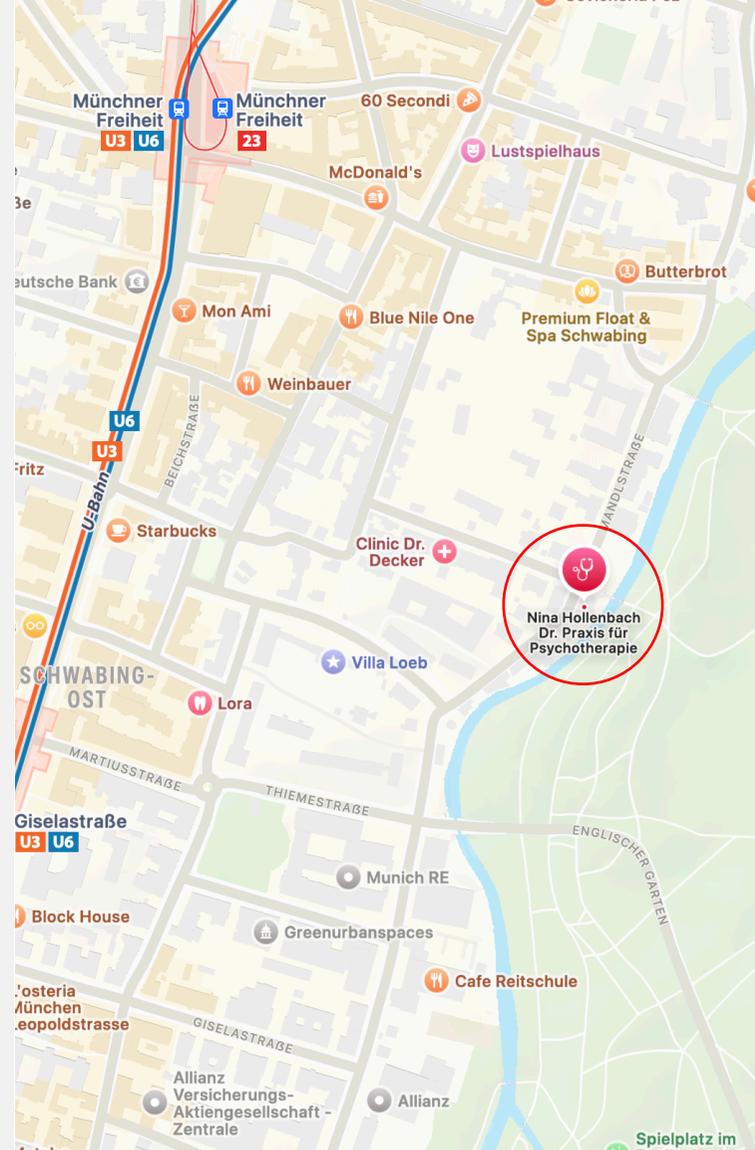
Freitag, 24. Oktober 2025
16:30-18:30 Uhr

Freitag, 31. Oktober 2025
16:30-18:30 Uhr

Freitag, 21. November 2025
16:30-18:30 Uhr

Freitag, 5. Dezember 2025
16:30-18:30 Uhr

Freitag, 12. Dezember 2025
16:30-18:30 Uhr



Gruppengröße

Maximal 4 Teilnehmer/innen.

Ort

Privatpraxis für Psychotherapie
Dipl.-Psych. Dr. Nina Hollenbach
Mandlstr. 14
80802 München
www.praxis-hollenbach.de

Schematherapie
in der Gruppe

Schematherapie

Schematherapie nach Jeffrey Young bietet sich an, wenn in bestimmten Situationen eigene alte Muster (sogenannte Schemata) unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, und nicht die Erfordernisse der aktuellen Situation. Unsere Reaktionen erscheinen uns zwar selbst im Nachhinein unpassend oder übertrieben, dennoch gelingt es uns nicht, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Beispiele für solche zumeist in der Kindheit oder Jugend erworbenen Schemata sind

- Emotionale Entbehrung
- Unzulänglichkeit / Scham
- Unerbittliche Ansprüche (an uns selbst)
- Selbstaufopferung

Psychische Störungen stehen häufig im Zusammenhang mit hinderlichen Schemata und lassen sich dann mittels Schematherapie behandeln, z.B.

- Persönlichkeitsstörungen
- Depressionen / Burnout
- Angststörungen
- Anpassungsstörungen

Die Therapie zielt darauf ab, selbstschädigende Schemata zu erkennen und zu „heilen“, damit wir unseren tatsächlichen heutigen Bedürfnissen, Zielen und Werten entsprechend leben und unsere Beziehungen erfüllend gestalten können.

Warum Gruppe?

Gruppentherapie ist erwiesenermaßen mindestens ebenso wirksam wie Einzeltherapie. Erfahrungen können geteilt und neue Perspektiven gewonnen werden. Durch den gegenseitigen Austausch entsteht eine soziale Dynamik, die besonders effizient positive Veränderungen fördert.

Für Schematherapie ist das Gruppensetting ideal, denn Schemata haben fast immer einen sozialen Bezug. Sie werden oft im Kontakt mit anderen Menschen aktiviert und sind dort besonders gut spür- und auch veränderbar.

Die Schematherapie-Gruppe ermöglicht es, das eigene Erleben und Verhalten in einem wohlwollenden Kreis zu reflektieren, ggf. zu korrigieren und direkt neue, positive Erfahrungen zu machen - ein Booster für nachhaltigen Therapieerfolg!



Leitung



Dipl.-Psych.
Dr. Nina Hollenbach,
Psychologische
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie),
Schematherapeutin
und Co-Gründerin des
Instituts für Schematherapie
München (IST-M).

Kontakt

Bei Interesse kontaktieren Sie mich gerne. In einem Einzelgespräch vorab treffen wir gemeinsam die Entscheidung, ob das schematherapeutische Gruppenkonzept zu Ihnen passt:

E-Mail: kontakt@praxis-hollenbach.de
Tel.: 089 / 388 699 17

Kosten

Die Kosten für Gruppentherapie in der Privatpraxis werden in der Regel von privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe übernommen.

Selbstzahler/innen zahlen Euro 167,- pro Gruppensitzung à 100 Min.