



CBASP¹-Gruppentherapie

«Ich lasse unheilsame Verhaltensmuster los und entwickle und erfahre mich in heilsamen Alternativen».

Wann	Montags von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr Mittwochs von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Wo	Privatklinik Meiringen, Ambulatorium Bern Bubenbergplatz 10, 1 Stock, 3011 Bern
Gruppe	maximal 6 Teilnehmerinnen oder Teilnehmer
Ziel	Teilnehmende analysieren schwierige Alltagssituationen und erfahren sich in alternativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Beziehung zu ihren Mitmenschen. Sie erkennen eigene Bedürfnisse und erarbeiten Wege, diese konstruktiv auszudrücken.

Im Laufe einer psychischen Erkrankung kann es zu zwischenmenschlichen Verletzungen kommen. Menschen die an einer Depression, einer Angst- oder Zwangs- respektive an einer Abhängigkeitserkrankung leiden, entdecken auf der Suche nach Ursachen für ihre Erkrankung häufig traumatisierende Beziehungserfahrungen aus der Kindheit, die sich im Alltag aktuell zu wiederholen scheinen. Die Schutzburg des Kindes wird zum Gefängnis des Erwachsenen, wie es Alexander Lowen beschrieb.

In der Gruppetherapie lernen Sie, unbefriedigende zwischenmenschliche Alltagssituationen zu analysieren, Ihre eigene Perspektive darüber zu verändern und mit alternativen sozialen Problemlösefertigkeiten der Situation neu zu begegnen.

Gruppenleitung	Barbara Lerch, Sozialarbeiterin FH, Supervisorin bso, Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Anmeldung	barbara.lerch@privatklinik-meiringen.ch

¹ Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy

Privatklinik 
Meiringen

Privatklinik Meiringen
Ambulatorium Bern
Bubenbergplatz 10, 1. Stock
3011 Bern
Telefon +41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch

THE SWISS
LEADING 
HOSPITALS
Best in class.