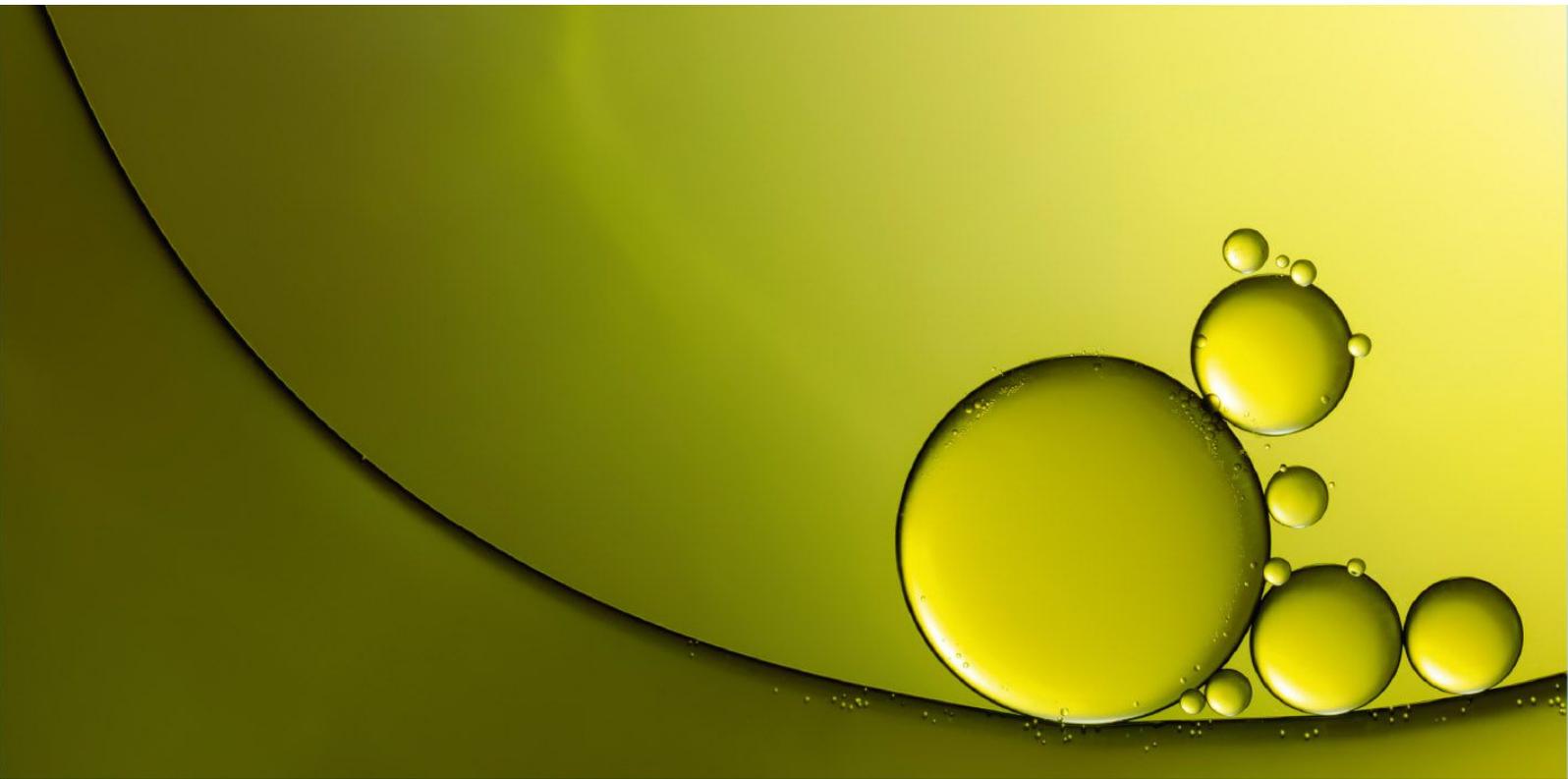


## CBASP<sup>1</sup>-Gruppentherapie



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

### Wann

Mittwochs von 17:30 bis 19:00 Uhr

### Wo

Privatklinik Meiringen, Ambulatorium Bern  
Laupenstrasse 5A, 2. Stock, CH-3008 Bern  
T +33 972 85 50, [privatklinik-meiringen.ch/amb-be](http://privatklinik-meiringen.ch/amb-be)

### Gruppe

Maximal 7 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.

<sup>1</sup> Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy

Im Laufe einer psychischen Erkrankung kann es zu zwischenmenschlichen Verletzungen kommen. Menschen, die an einer Depression, einer Angst- oder Zwangs- respektive Abhängigkeitserkrankung leiden, entdecken auf der Suche nach Ursachen für ihre Erkrankung häufig traumatisierende Beziehungserfahrungen aus der Kindheit. Diese scheinen sich im Alltag aktuell zu wiederholen. 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, eidg. anerkannte Psychotherapeutin

### Anmeldung

[barbara.lerch@privatklinik-meiringen.ch](mailto:barbara.lerch@privatklinik-meiringen.ch)