

Informationsblatt 1.1 Gruppenbeschreibung

Easier Living – mir zuliebe

Das Gruppentherapieprogramm zur langfristigen ressourcenorientierten Gesundheitsförderung

Rahmen: 10 Module bzw. Gruppentherapietermine à ____ Minuten

Wann: _____ von _____ bis _____ Uhr

_____ von _____ bis _____ Uhr

Worum geht's?

Viele Menschen können der einen oder anderen untenstehenden Aussage zustimmen. In unserem Gruppentherapieangebot geht es um die Erarbeitung und Umsetzung eines persönlichen Veränderungswunsches in Bezug auf Ihre Gesundheit. Wir begleiten Sie auf dem Weg zum Aufbau der gewünschten gesundheitsfördernden Lebenshaltung.

- Ich sage zu oft „ja“ statt „nein“.
- Ich fühle mich selten wohl in meinem Körper.
- Ich rauche eine Zigarette und frage mich im selben Augenblick, wieso ich dies tue.
- Ich bin oft gestresst und wünsche mir mehr Freiraum.
- Ich nehme mir etwas vor, schaffe es jedoch nicht, dies in die Tat umzusetzen.
- Ich habe körperliche Beschwerden, die mich in meiner Freiheit einschränken.
- Früher habe ich Sport getrieben, heute finde ich keine Zeit mehr dazu.
- Ich möchte mir mehr Zeit für mich selber nehmen, verschiebe das jedoch immer wieder.
- Wenn nur mein innerer Schweinehund nicht wäre!

Ziel

Ziel des Gruppentherapieprogramms ist die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebenshaltung und der Aufbau eines ressourcenorientierten Selbstmanagements, um damit eine dauerhafte Verhaltensänderung im Alltag zu erreichen. Und dies – sich selbst zuliebe!

