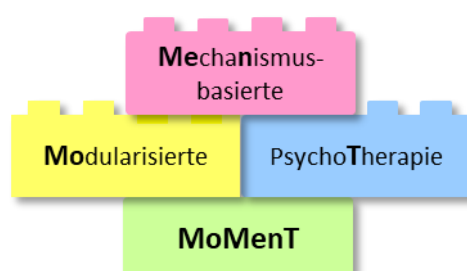


**Website - Psychotherapie-Gruppenmodule am Max-Planck-Institut für  
Psychiatrie im Rahmen der Modularisierten Mechanismus-basierten  
PsychoTherapie (MomenT) - Website**

**Inhalt**

1. Informationsgruppe .....	2
2. Verhaltensaktivierung .....	3
3. Soziales Kompetenztraining .....	4
4. Interaktionsgruppe .....	5
5. Kognitive Umstrukturierung .....	6
6. Metakognitives Training bei affektiver Dynamik .....	7
7. Achtsamkeit.....	8
8. Genussgruppe.....	9
9. Progressive Muskelrelaxation .....	10
10. Schlafschule .....	11
11. Schematherapeutische Emotionsfokussierung .....	12
12. Expositionstraining .....	13
13. Emotionen verstehen und regulieren .....	14
14. Skillstraining .....	15
15. Angst entdecken.....	16
16. Motivations- und Änderungsgruppe .....	17
17. Selbstsicher und Angstfrei (SAFE).....	18
18. Entdeckung der eigenen Lebensgeschichte (60+) .....	19
19. Rückfallprophylaxe .....	20
20. Selbstwertgruppe .....	21
21. Angehörigengruppe.....	22
22. MKT & ACT-Metakognition und Defusion bei (akuter) psychotischer Symptomatik.....	23



## 1. Informationsgruppe

In dieser Gruppe werden Informationen zur Entstehung, zu den Symptomen und zur Behandlung von psychischen Erkrankungen vermittelt. Die Gruppe ist am kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Anzeichen der wichtigsten psychischen Erkrankungen
- Ursachen von psychischen Erkrankungen:  
das Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- Informationen zur medikamentösen Behandlung
- Informationen zur Psychotherapie
- Weitere Behandlungsverfahren

4 Einheiten à 50 Minuten

## 2. Verhaltensaktivierung

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die Schwierigkeiten haben, sich zu Aktivitäten aufzuraffen und/oder ihren Tag zu strukturieren (z. Bsp. bei Depression oder Psychose). Die Gruppe ist am kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Erstellen einer Liste positiver Aktivitäten
- Wochenpläne kennenlernen und erarbeiten
- Planung positiver Aktivitäten und Balancierung mit Pflichten
- Merkgeregeln für die Tagesplanung
- Planung von Teilzielen und Selbstverstärkung

4 Einheiten à 50 Minuten

### 3. Soziales Kompetenztraining

In dieser Gruppe geht es um die Förderung und den Aufbau von selbstsicheren Verhaltensweisen. Dies erfolgt vor allem durch die Methode der Rollenspiele. Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen, für die es wichtig ist, die Selbstsicherheit zu stärken. Die Gruppe ist am kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Unterscheidung von sicheren, unsicheren und aggressiven Verhaltensweisen
- Recht durchsetzen
- soziale Kompetenz in Beziehungen erlernen
- um Sympathie werben

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 50 Minuten

## 4. Interaktionsgruppe

Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen, die schon lange an depressiven Beschwerden leiden. Da sich bei einer langen Leidensgeschichte auch Verhaltensweisen ändern können, wird in dieser Gruppe besprochen, was das eigene Verhalten bei anderen Menschen auslöst, bzw. wie das Verhalten geändert werden könnte, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen. Die Gruppe ist am CBASP-Ansatz (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Kennenlernen von Interaktionsmustern
- Situationsanalysen
- Was ist ein Kieslerkreis?
- Kommunikationsübungen in der Gruppe

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 100 Minuten

## 5. Kognitive Umstrukturierung

In dieser Gruppe wird erklärt, wie typische depressive Denkmuster die Stimmung beeinflussen, und wie dieser Prozess erkannt, hinterfragt und verändert werden kann. Die Gruppe ist am kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Negative Denkmuster erkennen
- Gedanken und Gefühle – Das ABC-Schema
- Automatische negative Gedanken – Spaltentechnik

3 Einheiten à 50 Minuten.

## 6. Metakognitives Training bei affektiver Dynamik

Metakognition bedeutet das Nachdenken über das Denken. Das Erleben psychischer Krisen kann ungünstige Denkmuster stärken. Viele solcher Denkmuster sind durch Training veränderbar. In der Gruppe wird vermittelt, wie Denkfallen erkannt und ihr Einfluss auf das Verhalten verändert werden kann. Die Gruppe ist am Ansatz des Metakognitiven Trainings ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Voreiliges Schlussfolgern
- Selbstwert und Stimmung
- Gedanken aktiv wahrnehmen

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 50 Minuten

## 7. Achtsamkeit

In dieser Gruppe wird geübt, die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment zu lenken, nicht in die Vergangenheit oder die Zukunft zu schweifen, und den Moment nicht zu bewerten. Diese Übungen sind für PatientInnen geeignet, die gestresst sind oder viel Grübeln. Auch bei chronischen Schmerzen kann dieses Verfahren erfolgreich sein. Die Gruppe ist am ACT (Acceptance and Commitment Therapy)-Ansatz ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Informationen zum Thema Achtsamkeit
- Erlebnisorientierte Übungen zur Achtsamkeit
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Atemmeditation

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 50 Minuten



## 8. Genussgruppe

Viele PatientInnen mit psychischen Erkrankungen haben Schwierigkeiten, etwas Schönes zu erkennen und zu genießen. In dieser Gruppe wird gemeinsam versucht, über Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Tasten etc.) aus einfachen Dingen Genuss und Freude zu empfinden. Insbesondere können PatientInnen mit Depressionen, Suchterkrankungen und Essstörungen von einer solchen Gruppe profitieren.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Genussvolle Wahrnehmung erleben
- Wiederentdeckung der fünf Sinne
- Genussregeln erlernen

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 50 Minuten

## 9. Progressive Muskelrelaxation

PMR = Progressive Muskelrelaxation oder Muskelentspannung (nach Jacobson)

In dieser Gruppe wird ein sehr etabliertes und erfolgreiches Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung erlernt. Die Teilnahme ist wichtig und sinnvoll für alle PatientInnen, die sich auf eine Entspannungsgruppe einlassen können.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Anspannung wahrnehmen
- Entspannungsübungen werden gemeinsam durchgeführt
- Entspannung wahrnehmen

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 50 Minuten

## 10. Schlafschule

Diese Gruppe ist geeignet für alle Patienten mit Schlafstörungen und vermittelt Informationen und Tipps zum Thema Schlaf. Daneben werden auch praktische Strategien, z. B. zur Entspannung oder gegen das Grübeln, vermittelt.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Schlafhygiene und Lichttherapie
- Schlafstadien, Schlafmythen
- Teufelskreis der Schlafstörung
- Medikamente, pflanzliche Präparate, Morgen- und Abendroutine

4 Einheiten à 50 Minuten

## 11. Schematherapeutische Emotionsfokussierung

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die ihre Gefühle und problematischen Verhaltensweisen in bestimmten Situationen besser verstehen und verändern möchten oder denen aktuell der Zugang zu ihren Gefühlen schwerfällt. Mit Hilfe von Stuhldialogen oder Vorstellungübungen (Imaginationen) im Sinne der Schematherapie können Gefühle geweckt und Verhaltensweisen verständlich gemacht und in die Lebensgeschichte eingebettet werden.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Entdecken und Bearbeiten von Schemata  
(lebensgeschichtliche Erfahrungsmuster) und Modi (innere  
Anteile)
- Stuhldialoge und Vorstellungübungen

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 100 Minuten

## 12. Expositionstraining

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die unter Panikattacken oder Zwängen leiden. Es werden Informationen vermittelt und Expositionen erklärt. Die Durchführung begleiteter Expositionen obliegt der Verantwortung der TherapeutInnen der jeweiligen Stationen bzw. der jeweiligen Tagklinik. Die Gruppe ist am kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Informationen zum Thema Angst, Panik und Zwang
- Teufelskreis der Angst und der Zwangsstörung
- Wirkmechanismen der Konfrontation und Habituation
- Verhaltensexperimente

10 Einheiten à 50 Minuten

### 13. Emotionen verstehen und regulieren

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die unter intensiven Gefühlen leiden oder den Eindruck haben, ihre Gefühle schwer regulieren zu können. In dieser Gruppe wird gelernt, Gefühle und deren Merkmale besser zu verstehen, wahrzunehmen, zu akzeptieren und in schwierigen Situationen einen gesunden Umgang mit ihnen zu finden. Die Gruppe richtet sich nach dem Ansatz der DBT aus (Dialektisch Behaviorale Therapie).

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Gefühle und ihre Funktionen kennen lernen
- Gefühle erkennen, beschreiben, akzeptieren
- Gefühle auf gesunde Weise regulieren und beeinflussen

6 Einheiten à 50 Minuten

## 14. Skillstraining

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die unter sehr starken Anspannungszuständen leiden. Grund dafür können oft intensive Gefühle sein. In der Gruppe lernen die TeilnehmerInnen Techniken (Skills) um die Anspannungszustände zu reduzieren. Die Gruppe richtet sich nach dem Ansatz der DBT aus (Dialektisch Behaviorale Therapie).

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Anspannung mit Spannungskurven einschätzen
- Skills zur Krisenbewältigung kennenlernen und üben
- Notfallkoffer und Skillsketten

3 Einheiten à 50 Minuten

## 15. Angst entdecken

Diese Gruppe ist für PatientInnen geeignet, die unter (unklaren) Angstzuständen leiden. In der Gruppe werden die Ängste gemeinsam exploriert, konkretisiert und mit Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie wie dem Teufelskreismodell oder dem SORCK-Modell strukturiert. Ziel ist es, dass PatientInnen ihre Ängste kennen lernen, besser einordnen und ggf. einer Diagnose zuordnen können.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Den Begleiter „Angst“ kennen zu lernen
- Die Ebenen der Angst
- Selbstbeobachtung und Analyse von Angstsituationen  
anhand vom SORCK-Modell
- Identifikation von Vermeidungsverhalten und  
Sicherheitsstrategien

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 50 Minuten



## 16. Motivations- und Änderungsgruppe

Diese Gruppe ist für PatientInnen mit einer Abhängigkeit oder missbräuchlichem Konsum von Substanzen (Alkohol, Benzodiazepine, Cannabis, Nikotin, Schmerzmittel etc.) geeignet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Erklärungsmodell für Abhängigkeitserkrankungen
- Klärung der Hintergründe des Konsums
- Förderung der Änderungsmotivation
- Erkennen eigener Auslöser und Risikosituationen
- Erlernen alternativer Strategien
- Umgang mit Rückfällen

8 Einheiten à 50 Minuten

## 17. Selbstsicher und Angstfrei (SAFE)

SAFE = **S**elbstsicher und **A**ngstfrei

Soziale Ängste können einem das Leben schwer machen. In dieser Gruppe werden Informationen zum Thema vermittelt und es werden Übungen gemacht, um die Selbstsicherheit zu stärken. Diese Gruppe ist insbesondere für Patienten mit sozialer Phobie hilfreich.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Informationen zur sozialen Angst
- Sicherheitsverhalten erkennen
- Selbstaufmerksamkeit erkennen
- Verhaltensexperimente und Rollenspiele

15 Einheiten à 50 Minuten

## 18. Entdeckung der eigenen Lebensgeschichte (60+)

In dieser Gruppe wird die Suche nach angenehmen Erinnerungen und Stärken aus der eigenen Lebensgeschichte gefördert, mit Blick auf die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dies passiert im gegenseitigen Austausch und mit kreativen Methoden. Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen über 60 Jahren, die eine eher negative Sicht auf sich selbst oder die Welt haben.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Meine Prägungen: das Beziehungsrad
- Meine Stärken erkennen
- Wendepunkte in meinem Leben
- Die Zukunft in mir

6 Einheiten à 100 Minuten

## 19. Rückfallprophylaxe

Diese Gruppe ist geeignet für alle PatientInnen, für die die Phase der Außenorientierung oder Entlassungsplanung begonnen hat. Die Gruppe ist am kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz ausgerichtet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Frühwarnzeichen
- Medikamentöse Rückfallprophylaxe
- Individuelle Rückfallprophylaxe
- Krisenplan/Alltagsplan (Anzeichen und Strategien)
- Nachsorge

2 Einheiten à 50 Minuten

## 20. Selbstwertgruppe

Bei PatientInnen mit psychischen Erkrankungen ist ein reduzierter Selbstwert ein sehr häufiges Symptom. In dieser Gruppe wird das Thema eingehend behandelt und Strategien für einen besseren Selbstwert erarbeitet.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Selbstwert und dessen Einfluss
- Selbstkonzept, Selbstbeobachtung und Entwicklung von Selbstmitgefühl
- Achtsamkeit für den Körper, die Gefühle und die Bedürfnisse
- Schritte zur Selbstakzeptanz
- Selbstfürsorge, Grenzen und Bedürfnisse

6 Einheiten à 50 Minuten

## 21. Angehörigengruppe

Diese Gruppe findet für Angehörige unserer PatientInnen statt. Es werden Informationen zu psychischen Krankheiten und zur Behandlung in unserer Klinik vermittelt. Viele Angehörige profitieren außerdem sehr vom Austausch mit anderen Angehörigen.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Goldene Regeln für Angehörige
- Informationen zu psychischen Erkrankungen
- Informationen zur Behandlung in unserer Klinik
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Zyklus mit offener Anzahl an Einheiten à 50 Minuten

## 22. MKT & ACT-Metakognition und Defusion bei (akuter) psychotischer Symptomatik

Metakognition bedeutet das Nachdenken über das Denken. Im ersten Teil der Gruppe wird vermittelt, wie Denkfallen erkannt und ihr Einfluss auf das Verhalten verändert werden kann. Im Defusionsteil werden dann Techniken eingeübt um mehr Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen. Außerdem wird bewusstes Handeln, unabhängig von den eigenen Gedanken, trainiert.

Die wichtigsten Inhalte dieser Gruppe sind:

- Voreiliges Schlussfolgern
- Selbstwert und Stimmung
- Gedanken aktiv wahrnehmen
- Defusionstechniken

9 Einheiten à 50 Minuten (zweimal die Woche).