

Lebensbalance – von Überforderung zu Selbstakzeptanz

Psychotherapeutische Gruppentherapie für Frauen

Fühlen Sie sich oft überfordert und gestresst? Haben Sie mit Emotionen zu kämpfen und bekommen diese nicht „in den Griff“? Kennen Sie den inneren Kritiker, der Ihnen ständig sagt, Sie seien nicht gut genug? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen oder ernst zu nehmen?

Dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig!

Warum geht es in der Gruppe?

Wir stärken gemeinsam:

- den Umgang mit Stress und Überforderung
- die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- den Umgang mit dem inneren Kritiker
- das Selbstwertgefühl und Vertrauen in sich selbst
- den Mut, sich weniger zu vergleichen
- sowie eine freundschaftliche Beziehung zu sich selbst

In einem geschützten Rahmen lernen Sie Strategien, die Ihnen im Alltag helfen – nicht perfekt zu sein, sondern Sie selbst.

Für wen ist die Gruppe geeignet?

Für Personen, die

- sich oft angespannt, überfordert und leer fühlen
- sich oft mit anderen vergleichen und sich selbst abwerten
- Schwierigkeiten haben, eigene Bedürfnisse zu spüren und umzusetzen
- zu Perfektionismus, Selbstzweifeln oder starkem Leistungsdruck neigen

Die Rahmenbedingungen:

- Psychoedukation, praktische Übungen, Austausch mit anderen Betroffenen
- psychotherapeutische Interventionen basierend auf wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren und -methoden
- 8 Sitzungen in einem festen Gruppensetting (weitere Termine möglich)
- eine geschlossene Gruppe mit ca. 8 Teilnehmerinnen
- Dauer je Termin: 100 Minuten
- Termine voraussichtlich dienstags, 10–12 Uhr; Start Januar/Februar 2026
- Kostenübernahme durch private Krankenversicherungen möglich
- Gruppenleitung: Dr. Antonia J. Kaluza, psychologische Psychotherapeutin

Sie haben Interesse oder Fragen? Dann melden Sie sich unter mail@antoniakaluza.de

