

GRUPPENKURS

SKILLS- TRAINING



Es geht nicht darum, alles
sofort zu verändern...
Sondern darum, neue Möglichkeiten
zu entdecken!

FÜR WEN?

Dieses Skillstraining richtet sich an Menschen, die lernen möchten, mit intensiven Gefühlen, Stress, innerer Anspannung oder belastenden Situationen sicherer umzugehen.

Der Kurs kann hilfreich sein bei:

- emotionaler Überforderung
- hohem Stress und Anspannung
- Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen
- Selbstkritik und Perfektionismus
- impulsiven Verhaltensmustern

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Alter gemischt: 14–99J.

WAS IST DBT?

DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) ist ein wissenschaftlich gut erforschtes Therapie- und Trainingskonzept. Im Mittelpunkt stehen konkrete Fertigkeiten („Skills“), die helfen können, schwierige Situationen im Alltag besser zu bewältigen.

Unter anderem lernt man hier:

- Gefühle früher wahrzunehmen
- Stress und Anspannung zu regulieren
- Krisen sicherer zu bewältigen
- Bedürfnisse ernst zu nehmen
- bewusster und flexibler zu handeln

WARUM IN DER GRUPPE?

Viele Menschen erleben Entlastung, wenn sie merken:
Ich bin nicht allein mit meinen Gedanken und Gefühlen.

In der Gruppe entstehen oft Verständnis, Verbindung und neue Perspektiven. Erfahrungen können geteilt, Übungen gemeinsam ausprobiert und neue Verhaltensweisen in einem sicheren Rahmen trainiert werden.

Gerade die Kombination aus fachlicher Begleitung und gemeinsamer Erfahrung macht Gruppen oft besonders wirksam.

WAS DU IM KURS LERNST



ACHTSAMKEIT

Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen achtsam zu beobachten und besser kennenzulernen.



STRESSTOLERANZ & NOTFALLKOFFER

Konkrete, erprobte Sofortmaßnahmen kennenlernen die man in der Krise anwenden kann – um sich zu stabilisieren, ohne sich zu schaden.



EMOTIONSREGULATION

Der Kurs unterstützt dabei, Gefühle früher wahrzunehmen, ihre Funktion besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit ihnen zu entwickeln.



ZWISCHENMENSCHLICHE FERTIGKEITEN

Hier geht es darum, klarer zu kommunizieren, Grenzen zu setzen und Beziehungen bewusster zu gestalten – ohne sich selbst dabei zu verlieren.

DEINE BEGLEITERINNEN



Lilly Saathen · Diätologin BSc

Schwerpunkt Essstörungen,
intuitive Ernährung &
Neurodivergenz



**Mag. Eva Böck · Psychotherapeutin in
Ausbildung unter Supervision
(Verhaltenstherapie)**

Schwerpunkt Essstörungen &
Neurodivergenz

RAHMENBEDINGUNGEN



**4 LIVE EINHEITEN IN
WIEN***



9 EINHEITEN ONLINE



KOSTEN 780€

*Reine Onlineteilnahme ist auf Nachfrage im
Anmeldeformular ggf. möglich

DIENTAG UM 18 UHR



**MODUL 1:
ACHTSAMKEIT**

LIVE

8.9.

ONLINE

15.9. 22.9.



**MODUL 2:
STRESSTOLERANZ**

LIVE

29.9.

ONLINE

6.10. 13.10.



**MODUL 3:
EMOTIONSREGULATION**

LIVE

20.10.

ONLINE

3.11. 10.11. 17.11.



**MODUL 4:
ZWISCHENMENSCHLICHE
FERTIGKEITEN**

LIVE

24.11.

ONLINE

1.12. 15.12.

**HIER GEHT ES
ZUR
ANMELDUNG:**



<https://tally.so/r/q4zVz5>