

# Psychotherapie – Was ist das?



## Psychoedukations- gruppe:

Erste Einblicke und Erfahrungen  
mit Psychotherapie

In kleiner Gruppe informieren wir  
über verschiedene psychotherapeu-  
tische Ansätze, erarbeiten gemeinsam  
ein Verständnis für die Entstehung  
und Aufrechterhaltung psychischer  
Probleme, sprechen über realistische  
Ziele und zeigen Wege dahin.

Interessiert?  
Sprechen Sie mit Ihrer Therapeutin  
oder rufen Sie uns an!

### Was ist eigentlich Psychotherapie?

Methoden, Wirkungen und Ziele

### Was genau sind psychische Störungen?

Aufräumen mit Mythen und Vorurteilen

### Wie entstehen psychische Probleme?

Was macht sie so hartnäckig?  
Antworten und Erklärungen

### Wie verändere ich mich selbst?

Persönliches Ausprobieren und Üben:  
Hilfe zur Selbsthilfe

### Meine persönlichen Ziele:

Wie finde ich sie und wie erreiche  
ich sie?

### Und danach?

Selbsthilfe, Beratung, Therapie –  
was ist für mich der richtige Weg?

**praxis**zentrum  
— **gaisberg**



Gaisberstraße 4, 69115 Heidelberg  
kontakt@praxis-gaisberg.de  
Telefon: 06221-3929020  
[www.praxis-gaisberg.de](http://www.praxis-gaisberg.de)