

## KONTAKT

IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE

AMBULANZ:

Leopoldstraße 175, Eingang West, 3. Stock  
80804 München

Telefon: 089/32 19 77 3 - 0  
Telefax: 089/32 19 77 3 - 19

## DIREKTER KONTAKT

ZUR KOORDINATORIN

GRUPPENTHERAPIE:

Barbara Uihlein – Psych. Psychotherapeutin  
Telefon: 089 / 32 19 773 - 20  
Email: uihlein@ift.de

## BESUCHEN SIE UNS

ONLINE UNTER:

[www.ift-ambulanz.de](http://www.ift-ambulanz.de)



IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

# MEHR

# SCHAFFEN

GRUPPENTHERAPIE  
PROKRASTINATION



## GRUPPENTHERAPIE AN DER IFT - AMBULANZ

**Das Therapeutenteam der IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit psychischen Problemen an.**

Einen neuen Umgang mit Ihren Problemen können Sie besonders gut in der Gruppe erlernen, da Sie sowohl Unterstützung der anderen Gruppenmitglieder, als auch die Anleitung unseres Therapeutenteams erhalten. Unsere Gruppentherapien zielen darauf ab, dass das Erlernte langfristig im täglichen Leben angewendet wird und somit eine höhere Lebensqualität erreicht werden kann.

Die IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien mit unterschiedlichen Behandlungsschwerpunkten für Erwachsene ab 17 Jahren.

Die Gruppentherapien können als Ergänzung zu einer Einzeltherapie, aber auch unabhängig davon besucht werden.

## KOSTENÜBERNAHME

In einem Vorgespräch wird geklärt, ob die Kosten für die Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden können.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Behandlung selbst zu zahlen.

## WAS BEDEUTET PROKRASTINATION?

Wenn unliebsame Aufgaben andauernd aufgeschoben werden und dadurch erhebliche Schwierigkeiten im beruflichen, schulischen oder privaten Bereich entstehen, sprechen wir von dem Phänomen der Prokrastination, dem chronischen Aufschieben. Dieses Verhalten führt häufig dazu, dass wichtige Ziele nicht erreicht werden. Die Folge kann eine deutliche Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens sein.

## WAS SIND DIE ZIELE DER GRUPPE?

- Aufbau von Wissen über Prokrastination im Allgemeinen und Entwicklung von Verständnis für die eigene Problematik
- Entwicklung von Fertigkeiten für effizienteres und produktiveres Lernen und Arbeiten
- Setzen von realistischen Arbeitszielen und vor allem Einhaltung dieser

## WIE IST DIE GRUPPE AUFGEBAUT?

Das Gruppenprogramm umfasst zehn Sitzungen und findet einmal wöchentlich am Abend statt.  
Beginn: kursabhängig, zwischen 18 und 19 Uhr.  
Dauer: 1:40 h.  
Gruppengröße: 6 – max. 10 Teilnehmer.