



psychotherapie bredeney

# ZEIT FÜR MICH – SELBSTWERT STÄRKEN



Fühlt sich der Alltag oft wie ein Hamsterrad an, in dem Sie nur noch funktionieren? Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen oder eigene Bedürfnisse zu erkennen? In unserer psychotherapeutischen Gruppe gehen wir diesen Themen auf den Grund:

- **Raum & Zeit für sich selbst:** Wie können Sie sich im Alltag bewusst Auszeiten nehmen?
- **Eigene Bedürfnisse erfüllen:** Eigene Wünsche wahrnehmen und lernen, ihnen den Stellenwert zu geben, den sie verdienen.
- **Realistische Erwartungen:** Druck rausnehmen und den inneren Perfektionisten durch ein gesundes Maß an Akzeptanz ersetzen.
- **Gesunde Abgrenzung:** Klar und wertschätzend „Nein“ sagen lernen, um bei sich selbst zu bleiben.
- **Umgang mit Gefühlen:** Emotionen verstehen, annehmen und konstruktiv mit ihnen umgehen – statt sie zu unterdrücken.

Die Gruppentherapie findet dienstags um 16 Uhr statt und dauert 100 Minuten. Geplant sind 8 Termine.

Bei Interesse schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an [praxis@psychotherapie-bredenev.de](mailto:praxis@psychotherapie-bredenev.de).

Wir freuen uns Sie kennenzulernen.

Die Kosten werden i.d.R. nach Antragstellung von der Krankenkasse (privat oder gesetzlich) übernommen.

**Praxis für Psychotherapie Bredenev | Dr. Julia Bertram & Kolleginnen**

Einigkeitstraße 16 | 45133 Essen | Tel.: 0201-97755737

[www.psychotherapie-bredenev.de](http://www.psychotherapie-bredenev.de)



psychotherapie bredenev