

Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie

Berufsbezogene Herausforderungen

Gesunde Leistungsfähigkeit statt Selbsterschöpfung

**BELLEVUE
PRAXIS**
SCHIMMELPFENNIG

Psychotherapie
Diagnostik
Coaching

Zielgruppe: Personen, die unter berufsbezogenen Symptomen und Dysfunktionen leiden und dem Risiko von Depression, Burn-Out, Burn-On ausgesetzt sind.

Inhalt: Psychoedukation, Reflexion, Übungen.

Ziele: Verständnis von toxischen Situationen am Arbeitsplatz entwickeln, eigene dysfunktionale Gedanken und Verhaltensweisen erkennen, aktive Verhaltensänderung aber auch Akzeptanz, berufliche Ziele überdenken.

Beschreibung

In dieser Gruppentherapie setzen sich die Teilnehmer:innen intensiv mit den psychischen und körperlichen Auswirkungen von berufsbezogenen Belastungen auseinander. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wie belastende Situationen im Arbeitsalltag oder auch Jobsuche entstehen, welche Faktoren die persönliche Gesundheit gefährden und wie individuelle Muster von Gedanken und Verhalten zur eigenen Überlastung beitragen. Dabei steht nicht nur die Analyse von äusseren Stressoren wie hoher Arbeitsdruck, anspruchsvolle Führung oder toxische Organisationskulturen im Fokus, sondern auch die Reflexion der eigenen Reaktionen, Erwartungen und Ansprüche.

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, um eigene Erfahrungen zu teilen, und so Dysfunktionen wie Perfektionismus oder die Identifikation des Selbstwertes über Leistung zu erkennen aber auch fragwürdiges Organisationsverhalten einzuordnen. Sie verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Psychotherapie einerseits und Realitäten von Organisationskultur und Arbeitsmarkt andererseits und begleitet die Teilnehmer:innen in ihrem individuellen Coping. Durch gezielte Übungen und Reflexionsaufgaben werden Strategien vermittelt, um mit äusseren Bedingungen besser zurecht zu kommen, kritisch Möglichkeiten der Veränderung zu prüfen und abzuwägen, eigene Limitationen zu erkennen, Grenzen zu setzen, Erwartungen realistisch einzuschätzen, Prioritäten zu klären und: „Arbeit“ in besseren Einklang mit persönlichen Werten und Lebenszielen zu bringen.

Termine

1. Dienstag, 07.04. Die heutige Organisationskultur und Ich
2. Dienstag, 14.04. Gründe für Arbeitsbelastung verstehen
3. Dienstag, 21.04. Biologische und körperliche Symptome von Belastung
4. Dienstag, 28.04. Risiken kontinuierlicher Arbeitsbelastung
5. Dienstag, 05.05. Organisationskultur und eigene Einflussbereiche
6. Dienstag, 12.05. Eigene Anteile
7. Dienstag, 19.05. Eigene Werte und Prioritäten
8. Dienstag, 26.05. Der Job als Identitätsstifter

9. Dienstag, 02.06. Vom toxischen zum gesunden Arbeitsumfeld
10. Dienstag, 09.06. Handlungskompetenz über mein Leben
11. tbd Follow-Up: Mein Work-Life-Zukunftsbild

Gruppenleiter



Angela Schimmelpfennig, Psychotherapeutin. War viele Jahre selbst in der Wirtschaft tätig. Unter anderem im HR-Development der Handelskette DEPOT als Führungskräfte-Trainerin, Ausbildungsverantwortliche und Mediatorin in der ganzen DACH-Region, oder auch als Psychologin für den betriebsärztlichen Dienst der MTU [Rolls-Royce Solutions GmbH].



Dr. oec. HSG Christian Schimmelpfennig, Psychologischer Berater. War nach mehreren Jahren in der Wirtschaft zehn Jahre in der Führungskräfte- und Organisationsentwicklung tätig. Als Direktor am Executive MBA der Universität Zürich oder bei Midea Group – ein Fortune-500-Unternehmen – arbeitete er mit über eintausend Fach- und Führungskräften.

Organisation

- 10 Sitzungen á 90 Minuten, jeweils Dienstag um 18:15 Uhr
- im Gruppenraum der **Bellevue Praxis** Schimmelpfennig
- optionales Follow-Up Meeting
- Gruppengrösse: 6 – 10 Teilnehmer:innen
- Abrechnung über obligatorische KV
- Vorgängiges Einzel-Gespräch

Anmeldung und Kontakt

Dr. Christian Schimmelpfennig
christian.schimmelpfennig@hin.ch

Bellevue Praxis Schimmelpfennig

Villa Belle-Vue
Hauptstrasse 14 [Süd]
8280 Kreuzlingen

www.schimmelpfennig.ch

ZSR: A2504.20

GLN: 7601001835177