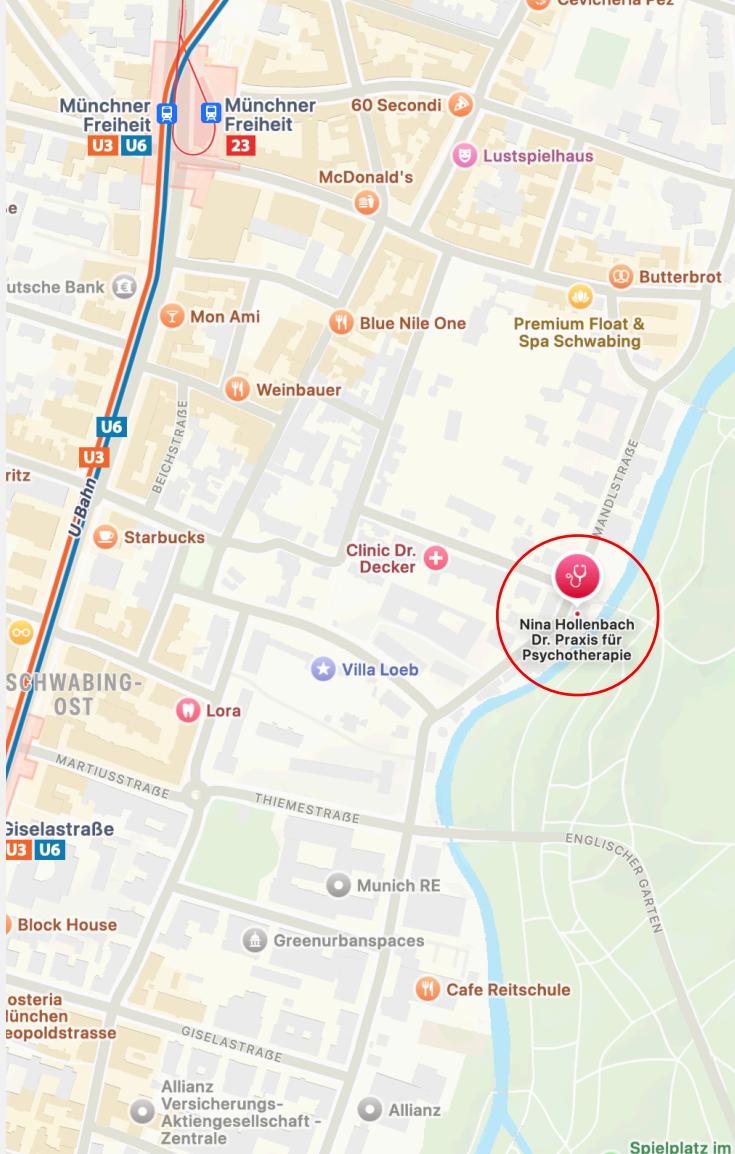


# Schematherapie

Die Schematherapie richtet den Blick darauf, wie emotionale Verletzungen und schlechte Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend bis in unser erwachsenes Denken, Fühlen und Handeln hineinwirken.

Schematherapie hilft, eigene ungünstige Muster im Alltag zu erkennen und zu verstehen und neue, angemessene Wege im Umgang mit schwierigen Situationen und Gefühlen zu entwickeln.

Zusätzlich fließen je nach Anliegen auch Methoden anderer Therapieverfahren, v.a. aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ein.



## Wartezeit

Ein Start in der Gruppe kann in der Regel zeitnah erfolgen.

## Ort

Privatpraxis für Psychotherapie  
Dipl.-Psych. Dr. Nina Hollenbach  
Mandlstr. 14  
80802 München

**✉ kontakt@praxis-hollenbach.de**

**📞 089 / 388 699 17**

## Weiter wachsen

Schematherapie-Gruppe  
im Anschluss an die Klinik



## Weiter wachsen

Sie haben Gruppentherapie bereits bei Ihrem stationären oder teilstationären Klinikaufenthalt kennengelernt und suchen nun ein psychotherapeutisches Anschlussangebot, um die begonnenen Veränderungen weiterzuführen und nachhaltig zu festigen?

Diese Schematherapie-Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, Erlerntes zu vertiefen, neue Einsichten zu gewinnen und weiterhin einen gesunden Umgang mit sich selbst und anderen zu etablieren.

## Ziele der Gruppe

- Stabilisierung nach einer intensiven Klinikphase
- Vertiefung hilfreicher Strategien und innerer Haltungen
- Verstehen und Verändern belastender Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster
- Stärkung Ihrer Ressourcen und Selbstfürsorge
- Erleben von Austausch und Unterstützung in einer wohlwollenden, verbindlichen Gruppe

## Was Sie erwartet

In der Gruppe entsteht in einem sicheren Rahmen und unter klarer therapeutischer Leitung ein geschützter Raum, in dem Sie sich offen mitteilen und erleben können, wie entlastend und bereichernd ehrlicher Austausch wirkt.

Sie erfahren, dass andere ähnliche Themen kennen und wie heilsam gegenseitiges Verstehen, Mitgefühl und Unterstützung sein können. Auch ist es ein schönes und stärkendes Gefühl, anderen Orientierung und Mut zu schenken.

Die Schematherapie-Gruppe ist ein eigenständiges Therapieangebot, kann aber nach Bedarf mit Einzelgesprächen oder Einzeltherapie kombiniert werden.

Die Gruppe kann auch die Wartezeit auf eine Einzeltherapie sinnvoll überbrücken.

Maximal 8 Teilnehmer/innen.



## Leitung



Dipl.-Psych.  
**Dr. Nina Hollenbach**,  
Psychologische  
Psychotherapeutin  
(Verhaltenstherapie)

ISST-zertifizierte  
Schematherapeutin,  
Trainerin und Supervisorin

## Kontakt

Melden Sie sich gerne per E-Mail oder telefonisch. In einem persönlichen Einzelgespräch lernen wir uns vorab kennen und prüfen und entscheiden gemeinsam, ob das Gruppenangebot für Sie passt.

✉ [kontakt@praxis-hollenbach.de](mailto:kontakt@praxis-hollenbach.de)  
☎ **089 / 388 699 17**

## Kosten

Die Kosten werden in der Regel zumindest anteilig von privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe übernommen.

Die Abrechnung über gesetzliche Krankenkassen ist leider nur in Ausnahmefällen möglich.

Selbstzahler/innen zahlen 134,- € pro Gruppensitzung à 100 Min.