

Einladung

Selbst(BE)wusst

Für Jugendliche ab 16 Jahren

Selbst(BE)wusst ist eine einfühlsame Gruppentherapie, die Dir dabei hilft, deine Ängste zu verstehen und zu überwinden. In einem **unterstützenden und vertrauensvollen Raum** wirst Du gemeinsam mit anderen daran arbeiten, mehr Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten zu gewinnen und Dir selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen.

Was dich erwartet



Achtsamkeits- übungen

Ängste erkennen und
beruhigenden Umgang
finden



Kognitive Umstrukturierung

Negative Gedanken
umwandeln, um
selbstbewusster zu
werden



Selbstreflexion und Austausch

Erfahrungen teilen
und gemeinsam
wachsen



Zielsetzung und Visualisierung

Gemeinsam Ziele
definieren

Diese Methoden unterstützen Dich dabei, Deine **Ängste zu reduzieren** und mit **mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit** durchs Leben zu gehen.

Trau Dich, Du selbst zu sein – denn Du bist genau richtig, so wie Du bist! Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Euch eine **entspannte und kreative Zeit** zu verbringen!

Dein Team der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



Eder & Krafka
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

