Jahrtausendealte Weisheit vereint mit aktueller Forschung.

Erlernen Sie im erfolgreichen 8-Wochen-Trainingsprogramm von Prof. M. Williams einen wirkungsvollen Umgang mit unerwünschten Gefühlszuständen.

*Quelle: The Mindful Way Workbook, John Teasdale, 2014 Guilford Press

Informationsabende

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 20 h. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Besuch ist zunächst unverbindlich.

Termine für Vorgespräche auch online unter **therapiedrt.de**

Dr. med. Malte Thormählen
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Tätigkeitsschwerpunkt:
Achtsamkeits-basierte Kognitive Therapie
- alle Kassen -

Rochusstraße 137
53123 Bonn

Tel. 0228 62 99 69 40
m.thormaehlen@therapiedrt.de

THORMÄHLEN

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Achtsamkeits-basierte Kognitive Therapie der Depression und Angst

therapiedrt.de

”Achtsamkeit ist eine Quelle des Glücks“

Wenn Sie jemals für irgendeinen Zeitraum Ihres Lebens zutiefst unglücklich waren…

…wissen Sie wie schwierig es ist dagegen etwas zu tun. Egal wie stark sie es versuchen, es wird einfach nicht besser – zumindest nicht für eine längere Zeit. Sie fühlen sich vielleicht gestresst und erschöpft durch die Anstrengung einfach weiter zu machen.

Allmählich glauben Sie vielleicht, dass irgendwas mit Ihnen nicht in Ordnung ist, dass Sie im Grunde genommen nicht gut genug sind. Dieses Gefühl von innerer Leere ist möglicherweise durch einen Aufstau an Stress oder durch unerwartete traumatische Lebensereignisse entstanden.

Vielleicht ist es auch ohne einen besonderen Anlass aus dem Nichts aufgetaucht. Eventuell fühlen sie sich verloren in untröstlichem Schmerz, sind zutiefst ausgelaugt oder sind bitter enttäuscht über sich selbst, andere Leute oder die ganze Welt. Wenn diese Gefühle sich zuspitzen, dann sind sie vielleicht so stark, dass sie als Depression bezeichnet werden können. Diese Art des Unglücklich seins betrifft allerdings jeden von uns von Zeit zu Zeit.

Aber es gibt Hoffnung!

Was wäre, wenn entgegen dem, was Ihre Gedanken sagen, mit Ihnen alles in Ordnung wäre?

Was wäre, wenn Ihre bestmöglichen Anstrengungen, solche negativen Gefühle von sich abzuwehren, letztlich fehlschlagen?

Was wäre, wenn ebenjenes sogar gerade dazu führt, dass Sie in dem Leiden stecken bleiben oder es sich noch verschlimmert?

Die Achtsamkeits-basierte Kognitive Therapie soll Sie dazu ermächtigen, zu verstehen wie das passiert und was Sie dagegen tun können. Wie wirkt die Achtsamkeits-basierte Kognitive Therapie? Kern der Therapie sind behutsame und einfache aufeinander aufbauende Übungen in der Fertigkeit der Achtsamkeit.

Diese Übungen führen aus der Umklammerung von zwei entscheidenden Mechanismen,

die sich an der Wurzel von Depressionen, Ängsten und vielen anderen emotionalen Problemen befinden.

1. Die Neigung zu viel Nachzudenken, zu Grübeln, oder sich zu viele Sorgen zu machen, verbunden mit
2. der Neigung zu Vermeiden, zu Unterdrücken, Wegzuschieben.

Wenn Sie längere Zeit unter emotionalen Schwierigkeiten gelitten haben, dann werden Sie entdeckt haben, dass sich Sorgen oder Unterdrücken nicht wirklich helfen. Aber Sie sind vielleicht zu kraftlos, um dies zu unterbinden. Eine vermehrte Anstrengung dies zu stoppen, hilft vielleicht kurzfristig, kann das ganze aber auch weiter verschlimmern.
Wie wäre es, wenn es möglich wäre völlig neue Fertigkeiten zu erlernen, die einen radikal anderen Weg beschreiten, um dem Geist einen anderen Umgang mit den Problemen zu ermöglichen? Achtsamkeit führt zu genau diesen Fertigkeiten: Es gibt Ihnen die Kontrolle über den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit zurück, so dass Sie, Moment für Moment, sich selbst und Ihre Umwelt wieder frisch und neu erleben können.*