

## „Herzensangelegenheiten“ - Kardiopsychologische Gruppe

„Leben ist nicht genug, sagte der Schmetterling.  
Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume gehören auch dazu.“  
Hans Christian Andersen

Für Menschen nach Herzoperationen, Herzerkrankungen, Herzinfarkt,  
Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche...

Liebe Patientinnen und Patienten!

Eine Herzerkrankung hat häufig nicht nur körperliche Folgen, sondern betrifft die ganze Person und kann einen tiefen Einschnitt bedeuten, der das menschliche Bedürfnis nach Sicherheit, Kontrolle und Selbstbestimmung in erheblichem Ausmaß erschüttert.

Die ursprüngliche Kraft, der Lebensmut und das Urvertrauen ins Leben geraten oft aus dem Gleichgewicht. Emotionale Empfindungen wie Niedergeschlagenheit, Ängste, Wut, Resignation und Verzweiflung können zu einem tiefgreifenden Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins führen.

Sie stehen vor der Herausforderung, diese Ausnahmesituation und die damit einhergehenden Belastungen zu bewältigen, ein größeres Maß an Selbstwirksamkeit zurückzugewinnen und sich neu zu orientieren? Damit diese Ziele erreicht werden, sind individuelle Einflussmöglichkeiten auf die Erkrankung herauszufinden, Vermeidungsverhalten möglichst abzubauen, eigene Ressourcen wiederzuentdecken und zu revitalisieren usw. Dazu gehört auch, das Vertrauen in den eigenen Körper und sich selbst wiederzuerlangen. Ein solches Vorgehen führt auch zur Erhöhung der Lebensqualität während und nach der Behandlungsphase.

Dem Wunsch nach Begleitung, Unterstützung, Entlastung und Orientierung in dieser schweren Lebensphase kann in einer interagierenden, kardiologischen Gruppe nachgegangen werden.

Es ist ein Gruppenangebot, das das Erkennen und die Bearbeitung der jeweils individuell bedeutsamen Themen unterstützt. Dabei geht es um die Wahrnehmung und Aktivierung Ihrer Stärken und Fähigkeiten, die dazu beitragen können, Ihre physische und psychische Gesundheit zu aktivieren und langfristig zu stabilisieren. Der Fokus liegt dabei immer auch auf der aktuellen Lebenssituation, der Krankheitsgeschichte und den individuellen Fragestellungen, Sorgen, Ängsten und Belastungen. Die Gruppe dient dabei als Resonanzraum und unmittelbares Übungsfeld für das Ausprobieren neu gewonnener Erkenntnisse.

Wenn Sie an diesem Angebot interessiert sind, vereinbaren Sie bitte ein Vorgespräch mit mir. Neben der Gruppentherapie sind auch Termine im Einzelsetting möglich, falls Problematiken vorliegen, bei denen ein individualisiertes Vorgehen erwünscht bzw. erforderlich ist.

Ich freue mich auf Sie!

Termine: Alle 14 Tage

Die Teilnehmergröße ist begrenzt auf 4-6 Personen, sodass ausreichend Raum für eine intensive Bearbeitung und Besprechung von auftauchenden persönlichen Themen möglich ist. Wenn Sie an diesem Angebot interessiert sind, vereinbaren Sie bitte ein Vorgespräch mit mir.

Neben der Gruppentherapie sind auch Termine im Einzelsetting möglich, falls Problematiken vorliegen, bei denen ein individualisiertes Vorgehen erwünscht bzw. erforderlich ist.

Anmeldung:

Email: [kontakt\\_gestalttherapie@gabrielamilchis.de](mailto:kontakt_gestalttherapie@gabrielamilchis.de)

WhatsApp: +49 (0) 1623337201