

## Prozessgruppe – Ganz bei dir

Eine Gruppe zur Stärkung eines gesunden Umgangs mit uns selbst (und anderen)

In dieser 8-teiligen Prozessgruppe lernen die Teilnehmenden, persönliche Muster zu erkennen - mit Einbezug von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen. Sie lernen in sich hineinzuspüren und neue Wege im Kontakt mit sich selbst zu entdecken. Die Gruppe möchte die Teilnehmenden befähigen sich mit mehr Mitgefühl zu begegnen und eine gesunde innere Haltung zu stärken umso ein werteorientiertes Handeln zu ermöglichen.

Zum Einsatz kommen neben Methoden aus der Schematherapie auch körperorientierte Übungen aus der IBP (Integrative Body Psychotherapy), Elemente aus ACT (Acceptance and Commitment Therapy) und CFT (Compassion Focused Therapy).

### Teilnahmebedingungen

Sie fühlen sich in einem stabilen psychischen Zustand und / oder sie sind in ambulanter Behandlung.

### Gruppengrösse und Kosten

Geschlossene Gruppe mit 6 bis 8 Teilnehmenden. CHF 330.- pro Person für 8 Module.

### Ort und Gruppenleitung

Praxis Compassions, Frauentalweg 16, 8045 Zürich

[www.compassions.ch](http://www.compassions.ch)

#### Jasmin Jud

Dipl. Pflegefachfrau HF  
mit therapeutischen  
Zusatzqualifikationen  
Integrative Prozessbegleiterin IBP i.A.

#### Florence De Dardel

Psychologin MSc  
Psychotherapeutin i.A.  
(verhaltenstherapeutischer  
Schwerpunkt)

### Anmeldung

E-Mail: [jasmin@compassions.ch](mailto:jasmin@compassions.ch)

Telefon/Whats App: 077 290 36 56

Bitte mit Angabe von Vor- und Nachnamen, Adresse, Telefon, E-Mail, Geburtsdatum.

### Anmeldeschluss

Freitag, 17. Oktober, 12:00 Uhr

### Daten und Zeit

Jeden Dienstag, vom 21. Oktober bis 09. Dezember 2025 | 18:30 - 19:30 Uhr

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 21.10.2025 | 04.11.2025 | 18.11.2025 | 02.12.2025 |
| 28.10.2025 | 11.11.2025 | 25.11.2025 | 09.12.2025 |

### **Modul 1 – Orientierung und Ressourcen stärken**

Einführung in das Modusmodell als gemeinsame Arbeitsgrundlage. Mit imaginativen Übungen wie "Moment of Power" oder "Sicherer Ort" wird ein erster Zugang zu Wahrnehmung für körperliche Empfindungen gestärkt. Ziel ist, Ressourcen zu aktivieren und innere Stabilität aufzubauen.

### **Modul 2 – Den eigenen Raum spüren**

Wie viel Raum wird benötigt? – Stimmen Gedanken und Gefühl überein? Wir erforschen persönliche Grenzen, den eigenen Raum und die Verbindung von Gedanken, Körper und Emotion. Ziel ist, den eigenen Raum zu spüren – und zu lernen diesen zu wahren.

### **Modul 3 – Umgang mit Grenzen**

Wir vertiefen die Arbeit am eigenen Raum. Im Kontakt mit uns selbst und anderen geht es um Grenzen. Ziel ist es, den Umgang mit eigenen Grenzen zu erfahren, Bedürfnisse wahrzunehmen und angemessen für sie einzustehen.

### **Modul 4 – Stimmigkeit und Muster erkennen**

Wie spüre ich, ob etwas stimmig ist für mich? Mit Übungen in der Gruppe (Circle of Consent) und der Vertiefung persönlicher Bewältigungsstrategien lernen die Teilnehmenden, ihre typische Reaktionsmuster besser zu verstehen. Ziel ist, eine bewusste Wahl der Bewältigungsstrategie zu erkennen und diese zu stärken.

### **Modul 5 – Emotionen eine Stimme geben**

Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. In diesem Modul arbeiten wir mit der Methode Multiple Emotions, bei der verschiedene innere Anteile – ähnlich einer inneren Schaltzentrale – miteinander in Dialog treten. Ziel ist emotionale Integration und mehr Selbstverständnis.

### **Modul 6 – Gesunder Erwachsener und Grundbedürfnisse**

Wir nehmen Kontakt auf mit den psychologischen Grundbedürfnissen – Wie fühlt sich das an? Wo stehe ich und warum? Wir erforschen mittels Aufstellungsarbeit unseren Bezug zu den Grundbedürfnissen. Ein weiterer wichtiger Schritt und das Ziel dabei, die Selbstwirksamkeit zu stärken und Handlungsoption zu Gunsten der Bedürfnisbefriedigung zu erarbeiten.

### **Modul 7 – Mitgefühl und Ambivalenz**

Mitgefühl als Haltung – sich selbst und anderen gegenüber. Wir arbeiten mit Ambivalenz, akzeptieren innere Gegensätze und üben, den inneren Kritiker als Teil eines gesunden Selbstsystems zu integrieren. Ziel ist, mittels Imagination und Stuhldialog das Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen zu stärken.

### **Modul 8 – Wertebasiert handeln**

Wie möchte mein Leben leben? Was nehme ich mit und wie integriere ich dies konkret in den Alltag? Zum Abschluss richten wir den Blick nach vorn: Persönliche Werte werden sichtbar gemacht und Schritte ins Alltagshandeln entwickelt. ACT-basierte Übungen unterstützen die Integration. Ziel ist, mit einem Blick zurück und nach vorn ein wertorientiertes Handeln zu unterstützen.