

# Skills und Achtsamkeits-Training



Für Jugendliche in 2 Altersgruppen  
Gruppe I) 12-14  
Gruppe II) 15-18 Jahre

Bei Symptomatiken von

- Ängsten
- Zwängen
- Panik
- Süchten
- emotionaler Instabilität (bspw. Affekt- und Selbstbildstörung, Selbstverletzung)

**Wo: 5020 Salzburg, Alpenstrasse 99  
5204 Strasswalchen, Burgfriedstrasse 66**

Die Erstgespräche erfolgen im Einzelsetting

Gruppe: 8 x 1,5 Stunden (2 AE)

Wann: Mittwoch von 14:30 bis 16 Uhr Kinder und von 16:30 bis 18 Uhr Jugendliche.

Abschlussgespräche im Einzelsetting, mit weiterer Behandlungsempfehlung, und wenn gewünscht, im Beisein der Eltern

Aufgaben Therapeut:

- Planung, Gestaltung und Koordination der Gruppe
- Inhaltliche Vermittlung von Theorie und neuen Skills
- Durchführung von Situationsangepassten Übungen

Aufgaben Co -Therapeut:

- Hüter der Zeit
- Achtet auf individuelle Bedürfnisse (Spannungen, Über und Unterforderung der Gruppe, Begleitung bei Time out...)

**Aufbau der einzelnen Sitzungen:**

- Start/Ritual/Achtsamkeitsübung
- Spannungsabfrage/ev. kurze Regulationsübung
- Therapieübung besprechen
- Theorieblock max. 30 min
- Übungsblock
- Neue Therapieübung
- Abschlussübung

## **Modulgestaltung:**

Das Skills- und Achtsamkeitstraining beinhaltet jeweils 2 Nachmittage im Gruppensetting zu folgenden Themen:

- Emotionsregulation
- Stresstoleranz
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert

### **Erste Einheit:**

Erklärung was sind Skills

Behandlungsvertrag

Spannungskurve

Begriff innere Achtsamkeit als Voraussetzung

### **Zweite Einheit:**

Was sind Emotionen, bewusster Umgang mit Gefühlen

Ich habe ein Gefühl, bin nicht mein Gefühl

Dysfunktionale Schemata

Umgang mit Wut/Scham/Schuld/innere Leere

### **Dritte Einheit:**

Was ist Stress und wie entsteht er

Kettenanalyse

Gedanke/Gefühl/Handlung

### **Vierte Einheit:**

Skills: Handlungsbezogen, Gedankenbezogen, Sinnesbezogen, Körperbezogen

Strategien erlernen: z. B. entgegengesetztes Handeln...

Individueller Notfallkoffer

### **Fünfte Einheit:**

3 Kernbereiche zwischenmenschlicher Interaktion erklären

- Umsetzung von Zielen
- Beziehungen pflegen und neu knüpfen
- Selbstachtung wahren

### **Sechste Einheit:**

---

Förderliche und hinderliche Gedanken, Gefühle und Handlungen

Steuerung der Intensität der Gedanken am Beispiel Angst

Identifizieren und Gegensteuern von dysfunktionalen Grundannahmen

### **Siebte Einheit:**

Einen wertschätzenden, fairen Blick für sich selbst entwickeln

Erklärung:

- Biologisch bedingte Empfindlichkeit
- Invalide Umgebung
- Verhaltensprobleme

### **Achte Einheit:**

Überblick Wiederholung der Inhalte

Individueller Krisenplan:

- Wahrnehmen der Anspannung
- Überlegen: was sind Tatsachen, was sind Meinungen
- Klären: Veränderungsmöglichkeiten oder radikale Akzeptanz
- Prüfen: Tatsachen, lösbares Problem oder Emotion
- Hilfe in Anspruch nehmen

### **Ziele:**

- Achtsamkeit schulen, Schulung der bewertungsfreien Wahrnehmung und der Fokussierung auf den Augenblick.
- Gefühle verstehen und zuordnen können
- Gefühle dort regulieren können, wo sie überwältigend sind
- Wege finden um unangenehme Ereignisse und Gefühle zu ertragen, wenn sich die Situation nicht verändern lässt
- Verbesserung der sozialen Kompetenz unter emotionaler Belastung
- Förderung von Selbstwert und Selbstachtung
- Werkzeug besitzen und somit auch Selbstkompetenz spüren

### **Das Konzept ist aufgebaut auf:**

DBT – Skills Training nach PhD Marsha M. Linehan

Unserer Skills Trainer Ausbildung bei Mag. Dr. Alice Sendera u. Dipl. Psych. Carla Palafox (AWP Berlin)

Wir arbeiten mit einem systemischen Ansatz, der von der Grundannahme ausgeht, dass der Beratende selbst Experte seines Problems ist. Der Therapeut kann durch das Einnehmen einer Außenperspektive, neue Bewältigungsstrategien und Perspektiven sichtbar machen.

Unser Skills- und Achtsamkeitstraining beinhaltet neben der Skills Vermittlung auch körperorientierte-, lösungsfokussierte, hypnosystemische, narrative und traumaorientierte Elemente.

### **Anzahl der Teilnehmer: 6**

**Kosten:** 32, 00 Euro pro Einheit+2 Einzelgesprächstermine plus 10x Fahrpauschale a`€ 20,-  
gesamt Euro 354,00 pro Person

**Zahlungsmodalität:** bis spätestens 1 Woche vor Beginn des Trainings zu begleichen



**Mag. Angelika Quehenberger**

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
Certif. Socialworkerin  
Skillstraining  
Burgfriedstraße 66  
5204 Straßwalchen  
+43 676 30 95 504  
[psychotherapie.quehenberger@gmail.com](mailto:psychotherapie.quehenberger@gmail.com)



**Barbara Weingraber**

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
Zertifizierte DBT-Skills Trainerin  
Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin  
Alpenstrasse 99  
5020 Salzburg  
+43 670 77 28 701  
[office@psychotherapie-weingraber.at](mailto:office@psychotherapie-weingraber.at)  
[www.psychotherapie-weingraber.at](http://www.psychotherapie-weingraber.at)