

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

## Gemeinsam heilsam

Psychotherapie in Gruppen ist so wirksam wie Einzeltherapie. Doch ambulant wird sie kaum angeboten. Das soll sich ändern.

VON JOCHEN PAULUS



04. JUN 2021

Sie haben alle selbst massive Probleme und sollen sich doch gegenseitig helfen – die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Gruppentherapie in einer psychosomatischen Klinik. Die Medizinstudentin geht möglichst nicht in ihre Seminare, weil sie dort Panikattacken erlebt hat. Außerdem hadert sie mit sich, ob sie nicht lieber schwanger werden sollte, statt das Studium zu beenden. Die Polizistin hat eine Essstörung sowie eine Reihe gescheiterter Beziehungen und erfolgloser Therapien hinter...

**Sie wollen den ganzen Artikel downloaden? Mit der PH+-Flatrate haben Sie unbegrenzten Zugriff auf über 2.000 Artikel. Jetzt bestellen**

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

## MEISTGELESEN

### **1** BERUF

#### **Im Fokus: Die Schattenseiten des Home-Office**

Kein Pendeln, flexible Arbeitszeiten: Arbeiten im Home-Office hat viele Vorteile. Doch was macht die mobile Arbeit mit uns und unserem sozialen Gefüge?

### **2** BERUF

#### **Sinn ist gut, Geld ist wichtig**

Immer mehr Menschen wollen im Job etwas Sinnvolles tun. Aber Einkommen und Sicherheit sind für die meisten doch noch wichtiger.

### **3** LEBEN

#### **Übungsplatz: Innerer Garten**

In unserem „Übungsplatz“ beschreiben wir diesmal eine Fantasiereise, mit der Sie sich einen mentalen Ort der Ruhe gestalten können.