

## Wann und für wen?

Die Bouldapy findet an insgesamt 8 Terminen sowohl in den Sommersemestern als auch den Wintersemestern regelmäßig statt. Die genauen Termine werden rechtzeitig im Vorfeld bekannt gegeben.

Die Boulderpsychotherapie kombiniert kognitive Verhaltenstherapie mit praktischen Übungen. Das Konzept ist zur Behandlung von Depressionen und Ängsten auf eine Gruppe von sechs Teilnehmenden unter der Leitung eines psycholog. Psychotherapeuten ausgelegt. Manche Übungen können auch im Rahmen einer klassischen verhaltenstherapeutischen Behandlung herausgegriffen und als Einzel- oder Partnerübungen durchgeführt werden.

Das Angebot richtet sich an Studierende und die **Kosten** belaufen sich auf: 40 Euro inkl. Kletterschuhe für alle 8 Einheiten.

## Anmeldung?

Zur Klärung Ihrer individuellen Ziele und Fragen findet ein Vorgespräch statt. Bei Interesse können Sie sich für einen Termin im Sekretariat der PAS melden:

**0551/ 39-64076 oder**

[pas@uni-goettingen.de](mailto:pas@uni-goettingen.de)

## Wo?

Zentrale Einrichtung  
für Sport und Gesundheit [ZESG]  
der Georg-August-Universität Göttingen

### **RoXx – Kletterzentrum**

Sprangerweg 2  
37075 Göttingen



## Bouldapy Gruppe

Bouldern kombiniert mit Psychotherapie



AUSGEHEND VON DER  
PSYCHOTHERAPEUTISCHEN AMBULANZ  
FÜR STUDIERENDE (PAS)  
IM KLETTERZENTRUM ROXX

## Bouldern

Bouldern bedeutet

*Klettern ohne Seil in Absprunghöhe*

– also einer Höhe, aus der noch ohne Verletzungsgefahr abgesprungen werden kann.



## Zielsetzung der Gruppentherapie

Ziel ist es, ungünstige Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern, um depressive Stimmungen oder auch Ängste zu lindern. In den jeweiligen Stunden üben die Teilnehmenden aktiv, wobei der Fokus auf der Förderung von Selbstwirksamkeit, Problemlösungsfähigkeiten und neuen Handlungsmustern liegt. Spezifische Boulderübungen helfen dabei, typische Verhaltensweisen und Denkmuster, die mit Depressionen und Ängsten in Verbindung stehen, direkt zu erfahren, zu reflektieren und ggfls. zu verändern. Erarbeitete erfolgreiche Ansätze können dann wiederholt und in den Alltag übertragen werden.



Darüber hinaus bietet das Bouldern eine Motivation für positive Aktivitäten und fördert spielerisch sportliche Erfolge, was in Folge das Selbstvertrauen stärkt. Dieses Gruppenangebot richtet sich an alle interessierten Personen, unabhängig von sportlichem Können, da keinerlei Leistungsanspruch besteht.

