

Wann und für wen?

Die psychotherapeutische Gruppe findet während der Vorlesungszeit regelmäßig über neun Sitzungen statt.

Das Angebot richtet sich an Studierende mit Schwierigkeiten in der Emotionsregulation und Impulskontrolle.

Eine Teilnahme ist nicht möglich bei akuter substanzgebundener Abhängigkeit oder Entzugssymptomatik, akuter Suizidalität sowie bei schweren Essstörungen mit akutem Behandlungsbedarf.

Die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Eine verbindliche Teilnahme und aktive Mitarbeit werden vorausgesetzt.

Anmeldung?

Zur Klärung Ihrer individuellen Ziele und Fragen sowie der Indikation findet ein Vorgespräch statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bei Interesse können Sie sich für einen Termin im Sekretariat der PAS melden:
0551/ 39-64076 oder pas@uni-goettingen.de

Wo?

Psychotherapeutische Ambulanz für Studierende (PAS)

Universitätsmedizin Göttingen
 Humboldtallee 38, 37073 Göttingen



Emotionsregulation & Impulskontrolle im Alltag stärken

Psychotherapeutische Gruppe mit Yoga



Selbstregulation bei Medien-, Ess- und Substanzkonsum

IN DER
**PSYCHOTHERAPEUTISCHEN AMBULANZ
 FÜR STUDIERENDE (PAS)**

Kennen Sie das?

- ⇒ Schwierigkeiten, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen
- ⇒ Stress, Druck oder Leere und sofort zum Handy greifen
- ⇒ Serienmarathon oder endloses Scrollen - und plötzlich sind Stunden vorbei
- ⇒ Heißhunger bei Stress -und Essen als schnelle Beruhigung
- ⇒ Gelegentlicher Alkohol -oder Substanzkonsum um runterzukommen oder abzuschalten

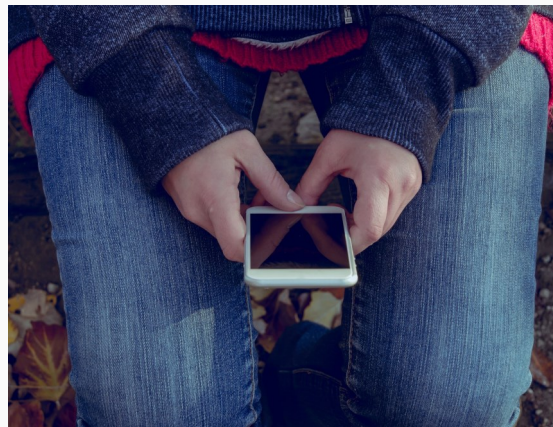
Problematisches Konsum- oder Nutzungsverhalten (z. B. bei Medien, Essen oder Substanzen) entsteht meist nicht aus fehlender Disziplin, sondern als Versuch, belastende Gefühle wie Stress, Leere, Anspannung oder Einsamkeit zu regulieren.

Kurzfristig entsteht Erleichterung, langfristig bleiben die zugrunde liegenden Emotionen jedoch unverarbeitet – und das Problem verstärkt sich.

Emotionsregulation und Impulskontrolle

Emotionsregulation bedeutet, Gefühle bewusster wahrzunehmen und flexibler mit ihnen umzugehen, statt sie zu verdrängen oder von ihnen überwältigt zu werden.

Stabile Impulskontrolle heißt, einen inneren Drang (Scrollen, Essen, Konsumieren) zu bemerken und einen Moment innezuhalten, bevor man handelt.



Beides hilft, weniger automatisiert zu reagieren und selbstbestimmter zu entscheiden, was wirklich guttut.

Worum geht es?

Dieser Gruppenkurs verbindet **psychotherapeutische Methoden** mit **Yoga** als praktisches Erfahrungsfeld.

Ziel ist es, **Emotionsregulation, Impulskontrolle und Selbststeuerung** im Alltag nachhaltig zu **stärken**.

Psychoedukative Inhalte, wie ...

- ⇒ Reflexion des eigenen Konsum- und Nutzungsverhaltens
- ⇒ Bewussterer Umgang mit **Craving** (starkem innerem Verlangen)
- ⇒ Gesünderer Umgang mit Medien, Essen und Substanzen
- ⇒ Statt kurzfristiger „Betäubung“ oder Ablenkung Aufbau alternativer Strategien im Umgang mit Stress, Druck und intensiven Gefühlen

...werden gemeinsam erarbeitet und über achtsame Körperarbeit erfahrbar gemacht.

Yoga dient dabei als unterstützendes Instrument zur Förderung von Selbstwahrnehmung, Affektregulation und innerer Stabilisierung.