

## Zu meiner Person



Ich heiße Cathleen Reichelt und arbeite als angestellte Psychologische Psychotherapeutin im Sana Gesundheitszentrum „Dr. Karl Kollwitz“.

Ausgebildet bin ich in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie in Einzel- und Gruppenbehandlung. Darüber hinaus verfüge ich über diverse Zusatzqualifikationen (Psychosomatische Schmerzpsychotherapie, Psychoonkologie, analytische Paar- und Familientherapie, in Ausbildung: Ego-State-Therapie), umfassende Berufserfahrung als Psychotherapeutin in Kliniken und bin an anderen Verfahren gegenüber aufgeschlossen.

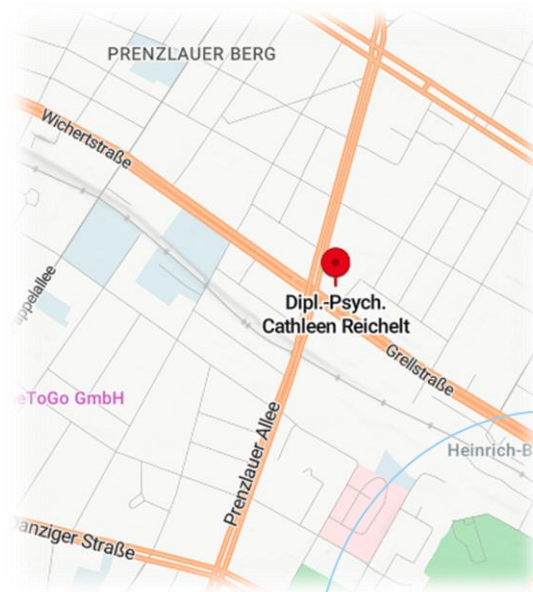
Hineingeboren in schwierige Lebensumstände, aufgewachsen in einem ungeliebten Körper, lebenslang hadernd mit Essen und Gewichtsproblemen, habe ich mich selbst auf die Suche gemacht und mich mit den oben genannten Themen in verschiedenen Kontexten auseinandergesetzt. So bin und war ich eine Suchende und möchte mich mit Ihnen gemeinsam auf die Suche nach Ihren Antworten begeben.

## Meine Praxis

### Dipl.- Psych. Cathleen Reichelt

Psychologische Psychotherapeutin  
Sana Gesundheitszentrum „Dr. Karl Kollwitz“  
Prenzlauer Allee 90  
10409 Berlin

Tel. 030 41 93 50 41 82



**Ambulante  
Gruppenpsychotherapie  
für AdipositaspatientInnen**

**mit Schwerpunkt auf  
emotionalem Essverhalten**

# Ambulante Gruppenpsychotherapie für AdipositaspatientInnen

mit Schwerpunkt auf  
emotionalem Essverhalten

## Bestehend aus:

- Psychoedukation
- Motivation
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen
- Übungen zur Selbstwahrnehmung (see-  
lisch und körperlich)
- Übungen zum Herstellen eines posi-  
tiven (Körper)Selbstbildes

Die Sitzungen werden nach einem Psychoedu-  
kationsanteil begleitet durch Übungsanleitun-  
gen sowie Arbeitsblätter zum selbstständigen  
Durchführen. Des Weiteren wird das „Peer-  
Prinzip“ der Gruppentherapien genutzt, indem  
es Raum für gemeinsamen Austausch über Er-  
lebtes, Fragen, Gedanken und Erfahrungen  
gibt. Der Fokus liegt dabei auf der gegenseiti-  
gen Wertschätzung und Unterstützung:



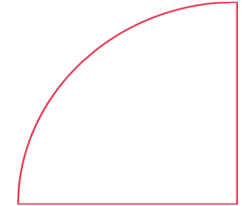
## Konzept

Die Stunden beruhen auf meinem  
4-Säulen-Konzept, was einen ganzheitlichen  
Ansatz zur konservativen bzw. operativen Be-  
handlung von Adipositas  
ermöglicht:

1. Veränderung des Essverhaltens:  
Bezugnehmend auf vorhandene innere und  
äußere Ressourcen (hier ggf. in Koopera-  
tion mit Ernährungsberatungsstellen bzw.  
dem Sana Adipositaszentrum) oder eigen-  
en Quellen z.B. Bücher oder Apps).  
  
Ernährungspläne werden extern erstellt,  
selbstständig durchgeführt und werden im  
Rahmen des Gruppenangebots stetig über-  
prüft.
2. Bewegung: Welche Bewegungs- oder  
Sportart liegt mir?  
  
Sport wird selbstständig durchgeführt,  
Wochenziele werden besprochen und über-  
prüft.
3. Emotionales Essverhalten  
  
Erlernen einer achtsamen Selbstbeobach-  
tung, Veränderung der Emotionsregulation  
durch Schulung der Wahrnehmung, Benen-  
nung und Reaktion von Emotionen. Erar-  
beiten von Handlungsalternativen bzw. kon-  
kreten Übungen der Emotionsregulation  
vorrangig in Bezug auf emotionales Essver-  
halten.

## 4. Umgang mit dem eigenen Körper

Wahrnehmung des Bezuges zum eigen-  
en Körper, Umgang damit, Alternativen  
bei Selbstablehnung schaffen.



## Ablauf

- 12 feste Termine mit festen Gruppen-  
mitgliedern (Verlängerung möglich)
- Anzahl der Gruppenmitglieder:  
mind. 3, max. 9 TeilnehmerInnen,
- mind. ein Vorgespräch, ggf. begleitende  
Einzelgespräche möglich.

Kostenübernahme durch die Krankenkasse,  
wenn Voraussetzungen erfüllt sind (wird im  
Vorgespräch ermittelt).

**Wann? Do 14:00 - 15:40 Uhr**

oder

**Fr 15:00 - 16:40 Uhr**

Je nach Bedarf und Kapazität,  
ausgenommen: Feier- und  
Ferientage

**Wo?**

Sana Gesundheitszentrum  
„Dr. Karl Kollwitz“  
Konferenzraum im 3. OG  
Prenzlauer Allee 90  
10409 Berlin