# Psychisch-funktionelle Ergotherapie – Gruppenangebote

## 🌀 KlarMoment – Achtsamkeit und Aktivierung

## MEIN ANGEBOT

* • Förderung von Wahrnehmung, Selbstregulation und Aktivierung im Alltag.
* • Ritualisierte Gruppenstruktur mit alltagsnahen Übungen zur Selbstwahrnehmung.

## FÜR WEN?

* • Menschen mit psychischer Erschöpfung, Antriebsmangel oder innerer Unruhe.
* • Personen mit depressiven Symptomen oder psychosomatischen Beschwerden.

## MÖGLICHE THEMEN

* • Achtsamkeit und Reizverarbeitung
* • Aktivierung und Alltagsstruktur
* • Selbstregulation und Fokus

## MEIN ANSATZ

* • Ressourcenorientiert, strukturiert, stabilisierend
* • Verbindung von Wahrnehmung und Handlung
* • Förderung von Konzentration und Selbststeuerung

## 🧭 RessourcenReise – Biografiearbeit & Selbststärkung

## MEIN ANGEBOT

* • Reflexion eigener Lebenswege zur Stärkung von Identität und Selbstwirksamkeit.
* • Kreative Methoden zur biografischen Auseinandersetzung in geschütztem Rahmen.

## FÜR WEN?

* • Menschen mit niedrigem Selbstwert, depressiver Symptomatik oder Traumafolgen.
* • Personen in Übergangs- oder Krisensituationen, die neue Perspektiven entwickeln möchten.

## MÖGLICHE THEMEN

* • Ressourcen aus der eigenen Geschichte
* • Verarbeitung von Brüchen und Umbrüchen
* • Stärkung von Selbstmitgefühl

## MEIN ANSATZ

* • Kreativ, biografisch, selbstwertfördernd
* • Gestalterisch mit Symbolen, Bildern, Text
* • Ergotherapeutisch fundiert und reflexiv begleitet

## 🌿 BalanceWerk – Stressbewältigung & Selbstfürsorge

## MEIN ANGEBOT

* • Strategien zum Umgang mit Stress, Überforderung und innerer Anspannung.
* • Kombination aus Psychoedukation, Körperarbeit und konkretem Transfer in den Alltag.

## FÜR WEN?

* • Menschen mit stressbedingten Beschwerden, Burnout, Angst oder psychosomatischen Symptomen.
* • Personen mit hoher Alltagsbelastung und fehlenden Selbstfürsorge-Routinen.

## MÖGLICHE THEMEN

* • Stressmechanismen verstehen und verändern
* • Entspannungsverfahren und Achtsamkeit
* • Selbstfürsorge planen und umsetzen

## MEIN ANSATZ

* • Alltagsnah, körperorientiert, aktivierend
* • Kombination aus Übung und Reflexion
* • Selbstmanagement stärken durch Ergotherapie

Kontakt & Anmeldung:

Esther Würtz · Systemische Praxis und Ergotherapie

Tanzgasse 2a · 67280 Quirnheim · T 06359 96 09 261

mail@esther-wuertz.de · www.esther-wuertz.de

## RAHMENBEDINGUNGEN

* • Einzel- und Gruppentherapie möglich
* • Verordnung durch Arzt- oder Psychotherapiepraxis (Formular 13, auch Blankoverordnung möglich)
* • Kostenübernahme in der Regel durch gesetzliche Krankenkassen
* (Gesetzliche Zuzahlung: 10 % + 10 € Rezeptgebühr, ggf. Zuzahlungsbefreiung)
* • Hinweis: Die Angebote sind ergotherapeutisch konzipiert und können psychotherapeutische Prozesse sinnvoll ergänzen, ersetzen diese jedoch nicht.