



Freie Universität



Berlin

# Hochschulambulanz

Psychotherapie • Diagnostik  
Gesundheitsförderung

## Leitung

Prof. Dr. Babette Renneberg

## Leitende Psychologin

Dr. phil. Anne Trösken

## Anmeldung

Telefon: (030) 838 56 345

Fax: (030) 838 456 345

[psychologische-ambulanz@fu-berlin.de](mailto:psychologische-ambulanz@fu-berlin.de)

[www.fu-berlin.de/psychologische-ambulanz](http://www.fu-berlin.de/psychologische-ambulanz)

## Anfahrt

Hochschulambulanz für Psychotherapie  
Freie Universität Berlin  
Schloßstraße 1, 12163 Berlin  
Zugang über Gutmuthsstraße über Turm 2

**S-Bahn:** S1 Feuerbachstraße

**U-Bahn:** U9 Walther Schreiber Platz

**Bus:** 181, 186, M48, M76, M85, X76



## Soziale Angst – Gruppe

### Worum geht es?

Die verhaltenstherapeutische Gruppentherapie richtet sich an Menschen, die in sozialen Situationen Ängste haben oder sich sehr unwohl fühlen. Ziel der Gruppe ist es, mit Hilfe von praktischen Übungen diese Ängste abzubauen.

Die Kosten für die Gruppentherapie werden nach Antragsstellung von der Krankenkasse übernommen.

### Inhalte

- Wissen über die Entstehung und Aufrechterhaltung von sozialen Ängsten
- Schwierige Situationen besprechen und neue Verhaltensweisen erproben
- Negative Denkmuster erkennen und verändern
- Körperliche Symptome verstehen und situationsangemessen deuten

Die Gruppe besteht in der Regel aus vier Teilnehmer:innen und wird von psychologischen Psychotherapeut:innen durchgeführt.