

## Anfahrt und Kontakt

### Praxis Sternschanze

Schanzenstraße 24  
20357 Hamburg  
040 – 5700 2042

[info@hamburg-privatpraxis.de](mailto:info@hamburg-privatpraxis.de)

[www.hamburg-privatpraxis.de](http://www.hamburg-privatpraxis.de)

### ÖPNV

Nächstgelegene U-Bahn-Stationen: Sternschanze (U3) und Feldstraße (U3)

Nächstgelegene S-Bahn-Stationen: Sternschanze (S2, S5)

Nächstgelegene Bushaltestellen: Neuer Pferdemarkt (Bus 3)

### Auto

In der Rindermarkthalle zahlen Sie pro angefangene Stunde 2,50 Euro (für Kund\*innen frei). Zusätzlich ist es möglich in der Schanzenstraße die üblichen Straßenparkplätze zu nutzen. Bitte beachten Sie die Anwohnendenparkplätze.

### Weg zur Praxis

Drehen Sie sich am S-Bahn-Ausgang Sternschanze nach links - sie blicken direkt auf die Schanzenstraße. Diese gehen Sie auf der linken Straßenseite hinunter bis zur Nummer 24. Steigen Sie an der U Feldstraße aus, nehmen Sie den einzigen Ausgang der Station und biegen links in die Straße "Neuer Kamp". An der Rindermarkthalle vorbei gehen Sie bis zur großen Kreuzung Neuer Pferdemarkt/Budapester Straße. Überqueren Sie die Ampel rechts und gehen Sie den "Neuer Pferdemarkt" herunter, bis Sie auf die Schanzenstraße gelangen. Folgen Sie dem Straßenlauf bis zur Nummer 24. Der Eingang unserer Praxis befindet sich rechts neben dem Secondhand Shop "Humana". Unsere Praxis befindet sich im ersten Obergeschoss.

Unsere Praxis in der Schanzenstraße ist rollstuhlgerecht über einen Fahrstuhl erreichbar. Auch eine unserer Toiletten kann von Rollstuhlfahrer\*innen benutzt werden. Sprechen Sie uns gern an!



**Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl**  
Gruppenangebot

Foto: Kathrin Schöning

## Der Weg zu mehr Selbstmitgefühl

Viele Menschen begegnen sich selbst sehr kritisch, sind ungeduldig mit sich oder reagieren mit viel Härte auf die kleineren und größeren Widrigkeiten und Fehlschläge im Alltag. Dies kann zu Unzufriedenheit, zu Burnout, Ängsten, Depressionen oder anderen seelischen Problemen beitragen.

In dieser Gruppe können Sie lernen, sich neu zu begegnen. Es geht darum, sich selbst so behandeln zu lernen wie einen lieben Menschen aus Ihrem nahen Umfeld. Hierzu gehört, eine gütige, wohlwollende Haltung der eigenen Person gegenüber genauso wie ein tiefes Verständnis für sich mit allen Stärken und möglichen Schwächen. Sie lernen aktive Selbstfürsorgestrategien und Momente des Selbstmitgefühls, sowohl im Alltag als auch für längere Auszeiten. Eine gute Selbstfürsorge fördert neben Ihrem Wohlbefinden auch den Aufbau Ihrer physischen und psychischen Widerstandskraft.

## Für wen ist die Gruppe geeignet?

Diese Gruppe eignet sich für Sie, wenn Sie lernen möchten, mit sich ein besseres Bündnis einzugehen. Sie sollten Lust haben, mehr Verstehen und Verständnis für sich aufzubauen und trotz vollem Alltag ein wenig Zeit mitbringen, kleine Veränderungen auszuprobieren. Therapeutische Vorerfahrungen in diesem Bereich sind nicht nötig.

## Was Sie innerhalb der Sitzungen erwartet

- Sie erhalten nützliche Informationen zu den psychologischen und biologischen Hintergründen
- Wir stellen Ihnen Techniken der Achtsamkeit vor und üben diese innerhalb und außerhalb der Sitzung
- Sie bekommen ausführliche Anleitungen zur Selbstreflexion
- Sie lernen kleine Übungen zur Umsetzung in Ihrem Alltag kennen und bekommen therapeutische Begleitung bei der konkreten Umsetzung
- Sie haben Gelegenheit zum Austausch mit anderen Teilnehmenden

## Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Die Kosten für eine Teilnahme belaufen sich auf 804,24 € Euro + einmalige Beantragungsgebühr iHv. 21,98 Euro (nur bei privat Versicherten) + einen Abschlussbericht, Kosten iHv. 21,98 Euro. Sollten Sie als Externe\*r an der Gruppe teilnehmen wollen, führen wir mit Ihnen ein kurzes Vorgespräch von 25 Minuten zu Ihrem Anliegen. Hier betragen die Kosten zusätzlich 67,03,-. Wenn Sie eine private Krankenversicherung haben, kann eine Kostenübernahme der Gruppenteilnahme bei dieser beantragt werden. Eine Erstattung der Kosten ist allerdings nicht immer in voller Höhe garantiert. Sie können die Kosten ebenfalls selbstständig tragen. Leider übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen keinerlei Kosten.

## Termine

**6 Termine a 100 min, montags ab 16 Uhr**

- **21.09.2026**
- **12.10.2026**
- **02.11.2026**
- **23.11.2026**
- **07.12.2026**
- **11.01.2027**

Die Gruppe ist auf **8 Teilnehmende** begrenzt. Eine Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist leider nicht möglich. Es gelten die **vereinbarten Rahmenbedingungen** für die Behandlung.

## Anmeldung und Abrechnung

Sollten Sie an einer **Teilnahme interessiert** sein oder **weitere Fragen zum Ablauf** haben, melden Sie sich bitte unter [info@hamburg-privatpraxis.de](mailto:info@hamburg-privatpraxis.de).

Bei der Anmeldung erhalten Sie die **entsprechenden Formulare**. Bitte senden Sie uns diese bis zum in der Mail genannten Datum zurück, damit wir den **Antrag auf Gruppenbehandlung** bei Ihrer Versicherung stellen (nur bei Privaten Krankenversicherungen) und die **Rechnung/Honorarvereinbarung** vorbereiten können. Tragen Sie die Kosten selbstständig, ist die Rechnung bis **eine Woche vor der Veranstaltung** zu begleichen - bei Nichtzahlung können wir den Platz leider nicht ermöglichen. Läuft die Kostenübernahme über Ihre Versicherung/Beihilfe, erhalten Sie im Anschluss an das Gruppenangebot eine Rechnung von uns.

Sollten Sie an einem der genannten **Termine verhindert** sein, können wir Ihnen leider die **Kosten dafür nicht zurückerstatten**. Aus Kulanzgründen kann ggf. ein **Nachholtermin** wahrgenommen werden, sollte die Gruppe erneut stattfinden.



**Gruppenleitung**  
**Dipl. Psych. Claudia Wendt**  
Psychologische Psychotherapeutin  
wendt@hamburg-privatpraxis.de  
Telefon: 040 5700 20 42



**Gruppenleitung**  
**Psych., M. Sc. Jasper Wirtz**  
Psychologischer Psychotherapeut  
in Ausbildung  
wirtz@hamburg-privatpraxis.de  
Telefon: 040 5700 20 42



**Verantwortliche**  
**Dipl. Psych. Maren Lammers**  
Psychologische Psychotherapeutin  
Praxisinhaberin  
lammers@hamburg-privatpraxis.de  
Telefon: 040 5700 20 42