

---

# MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER  
Mentale Gesundheit

---

## WIE BEGEGNE ICH SORGEN & GRÜBELN

Nachts wachliegen und belastende Gedanken halten einen vom Schlafen ab, die meisten Menschen kennen dies von Zeit zu Zeit. Und oft auch das folgende Problem: Je mehr ich versuche, die Gedanken nicht zu haben, desto mehr suchen sie einen heim.

Was aber hilft im Umgang mit Sorgen und Grübelschleifen?

Es werden Ansatzpunkte aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) vorgestellt und in kleinen Übungen erfahrbar gemacht.

---

### **Kontakt & Konditionen**

---

Anmeldungen an:  
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:  
**11.04.24, 15:30-17:00 Uhr**

Kosten:  
15 €  
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

---

### **Dipl. Psych. Kristina Heuermann**

---

- Als Psychotherapeutin seit Anfang 2023 im Zentrum für Berufsmusiker tätig
- Bietet an zwei Standorten in Hamburg Einzel- und Gruppentherapien an
- Neben klassischer Verhaltenstherapie auch neuere Therapieansätze wie die Arbeit mit inneren Anteilen, Imaginationsübungen, Defusionsstrategien, Achtsamkeits- und Akzeptanzübungen