



## Beispielhafter Musterbehandlungsplan bei Angststörungen

Art, Anzahl und Umfang der Therapiemaßnahmen werden individuell zusammen gestellt.

| Montag                                                      | Dienstag                                                                | Mittwoch                                                                |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 08:30 Uhr<br>Autogenes Training                             | 08:30 Uhr<br>Autogenes Training                                         | 08:30 Uhr<br>Autogenes Training                                         |
| 09:40 Uhr<br>Ärztliche Visite                               | 09:00 - 10:30 Uhr<br>Tiefenpsychologisch orientierte<br>Gruppentherapie | 09:00 - 10:30 Uhr<br>Tiefenpsychologisch orientierte<br>Gruppentherapie |
|                                                             |                                                                         |                                                                         |
| 11:00 Uhr<br>Bewegungstherapie in der<br>Gruppe             | 11:00 Uhr<br>Angstbewältigungsgruppe                                    | 11:00 Uhr<br>Angstbewältigungsgruppe                                    |
| Mittagspause                                                | Mittagspause                                                            | Mittagspause                                                            |
| 13:15 Uhr<br>Walking                                        | 13:00 Uhr<br>Autogenes Training                                         | 13:45 Uhr<br>Bewegungstherapie in der<br>Gruppe                         |
| 14:00 Uhr<br>Mediz. Wannenbad                               | 14:30 Uhr<br>Walking                                                    |                                                                         |
|                                                             |                                                                         | 15:00 Uhr<br>Aquatrainning                                              |
| 16:00 Uhr<br>Fitnessgymnastik                               |                                                                         |                                                                         |
| Donnerstag                                                  | Freitag                                                                 | Samstag                                                                 |
| 08:30 Uhr<br>Autogenes Training                             | 08:30 Uhr<br>Autogenes Training                                         | 09:00 Expositionsübung zur<br>Angstbewältigung                          |
| 9:00 Uhr<br>Fitnessgymnastik                                | 09:30 Uhr<br>Psychotherapeutisches<br>Einzelgespräch                    |                                                                         |
| 10:40 Uhr<br>Heißluft und Massage                           |                                                                         | 10:30-11:20 Uhr<br>Gesundheitsvortrag                                   |
|                                                             | 11:15 Uhr<br>Aquatrainning                                              |                                                                         |
| Mittagspause                                                | Mittagspause                                                            | Mittagspause                                                            |
| 13:30 Uhr<br>Kreativtherapie in der<br>Psychotherapiegruppe | 13:00 Uhr<br>Atemfeedback                                               |                                                                         |
| 15:00 Uhr<br>Atemfeedback                                   |                                                                         |                                                                         |