

Akzeptanz und Bereitschaft in der Psychotherapie: Die Erweiterung des Achtsamkeitsprinzips in ACT

Hintergrund zu ACT

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, als ein Wort gesprochen) beinhaltet - achtsamkeits- und wertorientiert - die Weiterentwicklung und Integration verhaltens-, gestalt-, hypnotherapeutischer und systemischer Ansätze. ACT ist eine therapieschulen- und indikationsübergreifende Form der Psychotherapie.

Experimentelle Grundlagenforschung in verschiedenen Disziplinen - z. B. in der Neuropsychologie und Neuropsychologie, in klinischer Forschung und Anwendung haben in den letzten 30 Jahren eine breite empirische Basis geliefert, die den Nutzen und die Effizienz des Vorgehens u. a. bei Depression, Angst, Zwang, Trauma, chronischen Schmerzen und Burnout belegen.

Seminarmethoden

Wir nutzen Multimedia-Präsentationen, Rollenspiele, Selbsterfahrungsübungen und Gruppenarbeiten - wobei der Schwerpunkt stets auf erlebnisorientiertem Arbeiten liegt.

Seminarinhalte

Das **Einführungsseminar** liefert einen Überblick über das gesamte ACT-Modell, das ACT-Hexaflex und differenziert die ineinandergreifenden Haltungen und Fertigkeiten, die sich sowohl für TherapeutInnen als auch PatientInnen als Arbeitsgrundlagen anbieten.

In den **themenzentrierten Seminaren** stellen wir die therapeutische Arbeit mit dem ACT-Modell zu den Themen **Schmerz** und **Trauma** vor. Für ACT-Einsteiger empfehlen wir zunächst die Belegung des Einführungsseminars.

Seminarziele

Unsere Seminare fördern persönliche Erfahrungen und fachliche Expertise zu den Themen:

- achtsamkeitsbasiertes Leben und Arbeiten
- radikale Akzeptanz von Gefühlen und Kognitionen
- kognitive Defusion
- Wertorientierung bei der Wahl von Richtungszielen
- Engagement für gewählte Veränderungsziele
- Beharrlichkeit bei der Umsetzung im Alltag