

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Ein praxisbezogener Einführungsworkshop in die ACT am Beispiel der Angststörungen

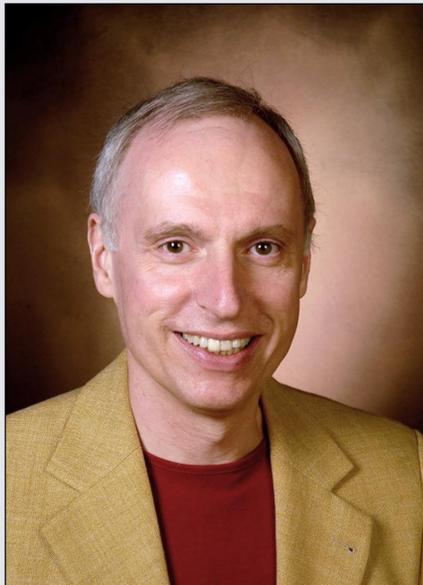
In diesem Workshop lernen PsychotherapeutInnen, wie sie Ihren PatientInnen (und sich selbst!) helfen können, auf der Grundlage der ACT sanfter mit emotionalen Problemen umzugehen und dabei gleichzeitig ein lebenszielorientiertes Leben zu führen. ACT basiert auf der Grundannahme, dass ein Großteil psychischen Leidens das Resultat von Erlebensvermeidung ist. Demzufolge sind der Abbau und die Beseitigung unerwünschter Gedanken und Gefühle („Symptome“) kein direktes Therapieziel. Anstatt weiter mit aversiven und schlecht zu kontrollierenden Gedanken, Bewertungen und Gefühlen zu kämpfen und zu versuchen, diese zu beseitigen, können die Workshopteilnehmer lernen:

- dass rigide, unflexible Versuche aversives Erleben zu beseitigen keine Lösung, sondern das Problem sind;
- zu unterscheiden, was wirklich kontrollierbar ist und was eher nicht kontrolliert werden kann;
- größere psychologische Flexibilität durch achtsame Akzeptanz, Bereitschaft und Defusion beim Auftauchen aversiver Empfindungen, Gedanken und Gefühlen zu entwickeln;
- Lebensziele zu identifizieren und in engagiertes Handeln umzusetzen sowie getroffene Vorsätze einzuhalten (commitment), in dem Erlebnisbarrieren nicht bekämpft werden, sondern ein flexibler Umgang mit ihnen erlernt wird.

Wie bei ACT selbst stehen neben didaktischer Informationsvermittlung vor allem erlebensorientierte Methoden im Mittelpunkt des Workshops (z. B. Ausspielen von Metaphern, Akzeptanzübungen).

Zum Dozenten

Prof. Dr. Georg Eifert ist einer der Mitbegründer und international führenden Vertreter der akzeptanz- und achtsamkeitsorientierten Verhaltenstherapie. Nach seiner Promotion in Frankfurt/Main bekleidete er verschiedene Professuren, Vorsitze und Lehraufträge an amerikanischen, australischen und deutschen Universitäten. Er veröffentlichte zahlreiche Büchern über ACT. Für seine Lehr- und Forschungserfolge erhielt Prof. Eifert etliche Auszeichnungen.



2-Tage-Workshop

Termin: 12. und 13. Juni 2015

(jeweils 9 bis 17 Uhr)

**Ort: Institut für Klinische
Psychologie und
Psychotherapie/TU Dresden
Chemnitzer Straße 46b
01187 Dresden**

Kosten: 320,- Euro

Anmeldung **Wir bitten um Ihre Anmeldung bis zum 31.01.2015!**

Workshop: Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) – Ein praxisbezogener Einführungsworkshop

Am 12./13. Juni 2014 (jeweils 9 bis 17 Uhr) im Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der TU Dresden.

Titel: _____
Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
Ort: _____
Mail: _____

Per Fax: 0351 – 463 369 55
Per Mail: reith@psychologie.tu-dresden.de
Per Post: Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie
der TU Dresden
Hohe Straße 53, 01187 Dresden

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit der Kontoverbindung für die Workshopkosten.

Weitere Informationen erhalten Sie von: Beate Reith - (0351) 463-36070 (Montag bis Freitag; 8 bis 12 Uhr)
reith@psychologie.tu-dresden.de