

ACT-Workshop

für Psychologische
PsychotherapeutInnen,
Ärzte/Ärztinnen,
KollegInnen in Ausbildung

Einführungs-Workshop
9. und 10. September 2016
Fr 16.00 bis 19.30 Uhr
Sa 9.00 bis 13.45 Uhr

Ort: Saarbrücken,
Mainzer Straße 62

Kursgebühr: 150,- €

10 Fortbildungspunkte/
Workshop, PKS



Akzeptanz- und Commitment-Therapie

... oder: „kann man sich aus einem Loch
herausschaufeln?“

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) zählt zu den neueren Verhaltenstherapien der „dritten Welle“. Sie überrascht oft in ihrer Methodik und zeigt sich im Therapieprozess kontraintuitiv bis provokativ. Sie beinhaltet Komponenten traditioneller Therapien, kombiniert diese aber zu einem neuartigen Ganzen.

Mit dem Ziel, die „Psychische Flexibilität“ des Patienten zu erhöhen, wird im Therapieverlauf zunächst ein Zustand der „kreativen Hoffnungslosigkeit“ ausgelöst und dann mit Hilfe von sechs Basisprozessen überwunden. Als Folge erweitern sich Handlungsspielräume und das Leben kann wieder an Fülle gewinnen.

Zu den zentralen ACT-Prozessen zählen

- eine explizite Wertearbeit, an der sich das Handeln einer Person orientiert,
- Akzeptanzaufbau gegenüber inneren und äusseren Gegebenheiten,
- Entwicklung eines konzentrierten Gewahrseins,
- Auflösung „kognitiver Fusion“ durch Distanz zum eigenen Denken,
- eine spezielle Sicht auf das eigene „Selbst“ im Verständnis eines „inneren Beobachters“ und
- engagiertes, beherztes Handeln (Commitment) in Richtung werthaltiger Ziele.

Das transdiagnostische Therapiemodell der ACT entfaltet seine Wirkung am Besten bei Personen, die ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten gegenüber belastendem inneren Erleben zeigen, z.B. Angst- und Zwangsstörungen, Depressionen, Schmerz- oder Suchterkrankungen. Auch bei komplexen Persönlichkeitsstörungen können die „ACT-Haltung“ des Therapeuten und die ACT-Prozesse sehr hilfreich sein.

Der Workshop ist für „ACT-Neulinge“ konzipiert und bietet einen ersten Einstieg in die Komplexität der ACT. Videobeispiele, Praxisberichte aus der Arbeit mit ACT, Gruppendiskussionen, Gesprächsdemonstrationen und erlebnisorientierte Übungen ergänzen die Arbeit mit der ACT.



**Christian
Flassbeck**

Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Lehrbeauftragter / Supervisor /
Selbsterfahrungsleiter

Anmeldung zum ACT-Workshop

bitte per Fax an 0681/301 42 62
oder per Post an unten stehende Anschrift

Ich melde mich verbindlich an für den Workshop am 9. und 10. September 2016

Name Vorname Titel

Straße, PLZ Ort

Telefon / eMail

Beruf

Die Kursgebühr in Höhe von 150,- € überweise ich
spätestens 14 Tage vor Beginn des Workshops auf das
Konto bei der Volksbank Dudweiler
IBAN: DE74 5909 2000 49 05 72 00 02.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Teilnehmer.
Platzreservierung erfolgt nach Eingang der Gebühr.
Kleine Snacks, warme und kalte Getränke stehen für Sie bereit.

Datum / Unterschrift

Der Workshop ist von der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes akkreditiert
(10 Fortbildungs-Punkte).



**Christian
Flassbeck**

Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Lehrbeauftragter / Supervisor /
Selbsterfahrungsleiter

Mainzer Straße 62
66121 Saarbrücken
Telefon 0681 / 301 42 61
Telefax 0681 / 301 42 62
eMail: post@christian-flassbeck.de
www.christian-flassbeck.de