



Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) - ACT Lernen - Basistraining (plug and play)

Veranstalter und Ausbilder:

Prof. Dr. Thorsten Kienast, MBA

Medical School Hamburg und Charité, Campus Mitte - Universitätsmedizin Berlin

Veranstaltungsort:

Die auf der Website feststehenden Termine finden in der Hansestadt Hamburg statt. Eigens beantragte Schulungen können nach Vereinbarung auch an anderen Orten stattfinden.

Anmeldung, Kosten:

- Eine verbindliche Voranmeldung bis 4 Wochen vor dem ersten Termin ist Voraussetzung zur Teilnahme.
- Maximale Teilnehmerzahl sind 22 Personen. Minimale Teilnehmerzahl 6 Personen.
- Unkosten je Person: 380€ je Basistraining (Umfang: 2 Tage entspricht 16 Unterrichtseinheiten)
- Anfragen und Anmeldungen unter: **email@thorsten-kienast.de**

Termine:

Siehe Terminangaben auf der Website <http://thorsten-kienast.de/school.htm> unten in der Wahlleiste „Acceptance und Commitment Therapy“. Die benannten Termine wurden unter der Berücksichtigung der Schulferien und Feiertage der Bundesländer Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Bremen und Nordrhein-Westfalen geplant.

Für Gruppen oder Inhouse Trainings ist es möglich eigene Termine zu buchen.

Das Curriculum folgt den Richtlinien und Qualitätsempfehlungen der Fachgesellschaften ACBS und DGKV.

Zielgruppen:

- Mitarbeiter aller medizinischen und psychologischen Teams. Praktizierende aller Therapie- oder Coachingverfahren
- Führungskräfte, Coaches, Mitarbeiter der Unternehmensbereiche Human Resources

Abstract

Die Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) wird wie die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT), zu den Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie gezählt. Während ein wichtiges Ziel in der DBT ist Emotionen zu regulieren und Gedanken zu verändern, fokussiert ACT auf einen völlig anderen Schwerpunkt. Das systematische Erlernen von „Akzeptieren“. Grundlage für diesen Ansatz ist die Erkenntnis aus der praktischen Arbeit mit Patienten, dass es nicht immer möglich ist blockierende Gefühle zu regulieren oder sich von bestimmten Gedanken ausreichend zu distanzieren um ein lebenswertes Leben zu führen. Nicht selten wird ein solches Leben über lange Strecken als unerfüllt, voller Angst und verbittert empfunden.



ACT ist ein therapeutisches Konzept, das sich nicht auf komplizierte kognitive Modelle bezieht, sondern über direkte Emotionsaktivierung und „Aha- Effekte“ auf einfache Art und Weise die unmittelbare Umsetzung von funktionalem Verhalten des Betroffenen initiiert. Kognitive und emotionale Barrieren sind somit leichter zu überwinden.

Theoretische Grundlagen dieser Therapieform sind

- die Bezugsrahmentheorie sowie
- der funktionelle Kontextualismus.

ACT setzt dabei auf den geschickten Einsatz von einfachen Metaphern. Die Methode ist daher leicht erlernbar und sofort einleuchtend. Die Therapieform arbeitet direkt emotionsaktivierend und hat somit eine außerordentlich hohe Wirksamkeit in die Aktivierung funktioneller Handlungsimpulse hinein und erleichtert so Verhaltensänderung selbst bei stark eingefahrenen dysfunktionalen Verhaltensweisen. Sie ist für ein sehr breites Klientel direkt und nachhaltig einsetzbar. Wie die Schematherapie besitzt ACT einen störungsübergreifenden Ansatz und ist für die Behandlung verschiedener psychischer Erkrankungen als wirksam evaluiert. Wirksamkeitsnachweise bestehen unter anderem für Angsterkrankungen, Abhängigkeitserkrankung, Persönlichkeitsstörungen und Depression.

Das übergeordnete Ziel dieser Behandlungsform ist es Vermeidungsverhalten mit hohen Kosten aufzugeben und durch ein effektives, funktionales Verhalten zu ersetzen.

In diesem Workshop erhalten Sie innerhalb von 16 Unterrichtseinheiten neben einer Einführung in ACT einen praktischen Einblick in die sechs Dimensionen der ACT, das Hexaflex einschließlich Patientenskills:

- Akzeptanz
- Kognitive Defusion
- Selbst-als-Kontext
- Achtsamkeit
- Werte
- Engagiertes Handeln

Weiterhin erhalten Sie eine Einführung in das ACT Konzept der „kreativen Hoffnungslosigkeit“ und erarbeiten ein psychotherapeutisches Fallkonzept.

Nach diesem Workshop haben Sie ein sehr gutes Verständnis dieser Therapieform und können wichtige ACT Strategien aus allen 6 Prozessbereichen des Hexaflexes unmittelbar in Ihre Tätigkeit integrieren und sofort anwenden.

Literatur zur Vorbereitung für diesen Workshop ist:

- Eifert, G. (2011) Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Göttingen: Hogrefe Verlag
- Forsyth, J.P.; Eifert, G., Harres, A. (2010) Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Wengenroth, M. (2012) Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Weinheim: Beltz Verlag