



Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) - ACT lernen - Vollausbildung

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: Kursteile 1-3: 380€, Kursteil 4: 190€. Live ACT angeleitete Trainings je 3-Wochen: für angemeldete Teilnehmer kostenfrei.
- 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

Kursbeschreibung für alle Teile (1-3)

Ziele:

- Systematische, fundierte Basisausbildung in ACT und Befähigung zum sofortigen Einsatz wirkungsvoller ACT Strategien in Ihrem professionellen Arbeitsbereich. Viele Praxisanteile.
- Für medizinisches Personal und Psychologen: Erwerb der Bezeichnung ACT Therapeuten/Co-Therapeuten.

Didaktische Methoden:

- Interaktiver Workshop mit Workbook
- Trainieren der effektiven Anwendung von wirkungsvollen ACT-Strategien und Metaphern
- Videotraining, Rollenspiele, Selbsterfahrung



- Supervision, Intervention
- Nach Wunsch: Gruppen-Intensivtraining der ACT Prozesse zur Festigung zwischen den Präsenzterminen

Aufbau:

- Drei 2-Tagesworkshops, ein Supervisionsworkshop über insgesamt 56 Ausbildungseinheiten à 45min (AE)
- Für Interessierte: 3 kursbegleitende Outdoor-Trainingsintervalle („Life-ACTs“) über je 3 Wochen (Intervention)

Inhalte (Für alle Kursteile 1-3):

Die Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) wird wie die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT), Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) und Schematherapie zu den Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie gezählt. Während ein wichtiges Ziel zB. 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, dass es Menschen nicht immer möglich ist, quälende Gefühle zu regulieren oder sich von nicht hilfreichen Gedanken ausreichend zu distanzieren. Statt einer wohlwollenden Annäherung an einen notwendig gewordenen neuen Lebensentwurf, stehen bei den betroffenen Resignation, Verbitterung und Rückzug im Vordergrund.

ACT ist wissenschaftlich hervorragend evaluiert und wie die Schematherapie ein störungsübergreifendes Verfahren. Wirksamkeitsnachweise bestehen unter anderem für die Bewältigung von schweren Lebensereignissen, Angsterkrankungen, Abhängigkeitserkrankung, Persönlichkeitsstörungen, Depression sowie die psychische Bearbeitung schwerer, auch todbringender körperlicher Erkrankungen.

ACT bietet 6 eigene Skillsmodule (6 „ACT-Prozesse“) des „Hexaflex“ zur Erweiterung psychischer Flexibilität. Sie setzt dabei auf die geschickte Verwendung von darauf abgestimmten einfachen, speziell entwickelten emotionalen Shortcuts. Die Methode ist leicht erlernbar, sofort einleuchtend und direkt umsetzbar. Sie arbeitet direkt emotionsaktivierend, hat somit eine außerordentlich hohe Wirksamkeit selbst bei stark eingefahrenen hinderlichen Verhaltensweisen.

Der Ausbildungsgang ist in 3-Zweitagestrainings und einem Eintagestrainings für Supervision aufgeteilt. Hier werden die theoretische Basis sowie die 6 Skillsmodule der ACT („ACT-Prozesse“) vermittelt. Die Vermittlung erfolgt stets zweistufig: 1. Selbsterfahrung und 2. Umsetzungstraining für die Befähigung der Anwendung am eigenen Arbeitsplatz.

Für Interessierte schließt sich an jede Präsenzphase eine je 3-wöchige vertiefende Trainingsphase im Alltag ohne Präsenz am Ausbildungsstandort an (Life-ACT Intervalle) im Format von aufgabengeleiteten Interventionsgruppen.

Inhalte Speziell für Modul 1:

Einführung in die ACT und die Arbeit mit Werten

1. Einführung in die ACT: ACT fördert psychische Flexibilität und öffnet die Tür für ein besseres Leben
 - Die **Bezugsrahmentheorie**: Sprache und Verstand sind fehleranfällig
 - Der **funktionelle Kontextualismus**: Käfig der Freiheit
 - Das **Hexaflex**: Flexibilität für unflexible Menschen mit Hilfe von 6 Skillsmodulen
 - Die **Unterscheidung** der ACT zu anderen verhaltenstherapeutischen Methoden
2. Was tun wenn niemandem mehr etwas einfällt?
 - Einführung in die „**Kreative Hoffnungslosigkeit**“



3. ACT Domäne „Nach vorne gehen“ Teil I: Was ist wirklich wichtig im Leben?

- der ACT-Prozess „**Werteorientiertes Handeln**“. Lernen Sie *effektives Arbeiten mit Werten in der Verhaltenstherapie nach ACT*

4. Ihre Arbeit mit den Klienten:

- Lernen Sie die therapeutische **ACT Haltung** kennen und umzusetzen. Lernen Sie die Unterschiede zur Haltung des klassischen Verhaltenstherapeuten und Haltungen in anderen psychotherapeutischen Methoden kennen.
- Lernen Sie die direkte emotionsaktivierende Vorgehensweise in der ACT kennen und transparent für die Umsetzung neuer Verhaltensimpulse zu nutzen
- Lernen Sie die ACT als „reines Verfahren“ oder als Ideen- und Fundgrube zur Verdeutlichung und Initiierung komplexer psychotherapeutischer Aufgaben zu nutzen

Erstes Life-ACT Intervall – für Interessierte:

Focus: Trainieren Sie im Intervisionsstil über einen Zeitraum von 3 Wochen auf eine einfache alltagsverträgliche Weise im Stufenschema

- ACT Haltung und
- werteorientiertes Handeln

Der Zeitaufwand beträgt täglich 2x15 Minuten. Sie erhalten durch dieses Modul ein herausragendes Verständnis für Umsetzung und Wirksamkeit dieser beiden wichtigen ACT Bereiche

Inhalte Speziell für Modul 2 (Inhalte):

Den Perspektivenwechsel systematisch trainieren fördert Flexibilität.

1. ACT Domäne „Perspektivenwechsel“ Teil I:

- der ACT Prozess „**Defusion**“. *Du musst nicht immer alles glauben was Du denkst oder fühlst. Lernen Sie neue, wirkungsvolle Tools einzusetzen, die Ihre Klienten effektiv darin unterstützen Abstand zu wenig hilfreichen, kreisenden oder quälenden Gedanken und Gefühlen zu erlangen*

2. ACT Domäne „Perspektivenwechsel“ Teil II:

- Der ACT Prozess „**Selbst als Kontext**“. *Das „Ich in der Schublade“. Lernen Sie Ihre Klienten eine sehr hilfreiche Position einnehmen zu lassen. Hier wird die Frage nach dem „Wer bin ich eigentlich wirklich“ äußerst konstruktiv, annehmbar und leicht praktisch im Sinne eines Modells umgesetzt und lässt bisher unerkannte Lösungswege erkennen*

3. ACT Domäne „Sich öffnen“ Teil I:

- Der ACT Prozess „**Achtsamkeit**“. *Lernen Sie eine wirkungsvolle, pragmatisch-umsetzbare Vermittlung des Prinzips „Achtsamkeit“, also der aufmerksamen Wahrnehmung und Beschreibung von Lebenssituationen kennen. Unterstützen Sie so Ihre Klienten dabei wenig hilfreiche Bewertungen und Interpretationen frühzeitig zu erkennen und Bewertungen und zu hinterfragen. Ziel ist es mit dieser Technik neue Lebens- und Problemlösebereiche zu erschließen*

Zweites Life-ACT Intervall – für Interessierte:

Focus: Trainieren Sie im Intervisionsstil über einen Zeitraum von 3 Wochen auf eine einfache alltagsverträgliche Weise Perspektivenwechsel im Stufenschema

- Defusion und
- Selbst als Kontext (Beobachterselbst)

Der Zeitaufwand beträgt täglich 2x15 Minuten. Sie erhalten durch dieses Modul ein herausragendes Verständnis für Umsetzung und Wirksamkeit der beiden zentralsten ACT Bereiche



Inhalte Speziell für Modul 3 (Inhalte):

1. ACT Domäne „Sich öffnen“ Teil II:

- *Der ACT Prozess „Akzeptanz“. Was ist Akzeptanz? Was ist der Unterschied zur Resignation? Geht Akzeptanz mit dem Gefühl der Erleichterung einher? Nicht nur die scheinbar unlösbare Situation als solche, sondern eine fehlende oder falsche Vorstellung von Akzeptanz machen es den Betroffenen schwer sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Mit einfachen, eindrucksvollen Übungen erfahren Sie die Qualität von Akzeptanz. Über diese emotionale Erkenntnis wird umgehend klar was für Schritte notwendig werden um Akzeptanz zu erzeugen. In Ihrer Arbeit mit Klienten jeder Bildungsstufe werden Sie diesen handlungsorientierten Ansatz vermitteln können.*

2. ACT Domäne „Nach vorne gehen“ Teil II:

- *Der ACT Prozess „Engagiertes Handeln“. Haben die Betroffenen verstanden was ihre Schwierigkeiten verursacht, folgt der Schritt in die Umsetzung der Verhaltensänderung. Hier tun sich die meisten Personen jedoch schwer durchzuhalten und alte automatisierte, heute hinderliche Verhaltensweisen konsequent zu verändern. Dieser ACT Prozess bietet hierfür Lösungsansätze und nutzt Schlüsselemente aus den 5 weiteren ACT-Prozessen, die eine solche nachhaltige Veränderung fördern. Sie lernen hier Ihren Klienten eine effektive Hilfestellung nach ACT bei der nachhaltigen Umsetzung ihrer Verhaltensänderung zu geben.*

Drittes Life-ACT Intervall – für Interessierte:

Focus: Trainieren Sie im Interventionsstil über einen Zeitraum von 3 Wochen auf eine einfache alltagsverträgliche Weise im Stufenschema

- „Dancing the Hexaflex“. Hier trainieren Sie das gezielte Zusammenspiel der unterschiedlichen ACT-Prozesse (Skills-Module) im Alltag

Der Zeitaufwand beträgt täglich 2x15 Minuten. Sie erhalten durch dieses Modul ein herausragendes Verständnis für Umsetzung und Wirksamkeit dieser beiden wichtigen ACT Bereiche

Inhalte Speziell für Modul 4 (Inhalte):

Supervision: Vertiefen Sie Ihre ACT Anwenderfertigkeiten durch eine direkte situationsbezogene Supervision. In diesem Block werden Videosupervisionen aus Ihrer klinischen Arbeit oder Coaching durchgeführt. Sie erhalten die Möglichkeit schwierige Situationen zu besprechen und Ihre ACT Anwenderfertigkeiten zu überprüfen und evtl. nachzuschärfen. Alternativ zur Videosupervision werden wichtige praktische Standardsituationen und schwierige Situationen trainiert.

Literatur zur Vorbereitung für diesen Workshop ist:

Hayes, S.; Strosahl, K.D., Wilson K.G. (2014) Akzeptanz- und Commitment- Therapie. Junfermann Verlag

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