

Fortbildungsangebote

DÄVT-Workshop: 3rd-wave-Therapien in Aktion

Akzeptanz- und Commitment-Therapie: Inneres Erleben akzeptieren und wertorientiert Handeln

Rainer F. Sonntag, Olpe

Mittwoch, 12.03.08: 14.00-15.30 und 15.45-17.15 (4 UE)

Inhalte und Ziele

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, als ganzes Wort gesprochen) ist ein Ansatz der sog. „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“. Es handelt sich um ein transdiagnostisches Verfahren, dessen Wirksamkeit bereits bei vielen Störungen untersucht wurde. Außerdem befasst sich eine wachsende Zahl von Grundlagenforschern mit in ACT adressierten Prozessen wie Akzeptanz (vs. Erlebnisvermeidung), kognitive Defusion (vs. starre Bindung an gedankliche und emotionale Inhalte) und Achtsamkeit im Hier-und-Jetzt (vs. entfernt sein vom aktuellen Erleben). In ACT geht es primär nicht um die Reduktion von Symptomen sondern um den Aufbau einer akzeptierenden Haltung gegenüber allem inneren Erleben wie Gefühlen, Gedanken oder körperlichen Empfindungen. Allerdings ist Akzeptanz kein Selbstzweck, sondern steht seinerseits im Dienst engagierten Handelns, das sich auf selbstbestimmte Werte und Ziele bezieht. Im Kurs werden die Grundlagen der ACT am Beispiel ausgewählter Metaphern und erlebnisorientierter Übungen dargestellt.

Literatur:

Sonntag RF (2006) Engagiertes Handeln lernen: Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: Ein Handbuch. 2. Aufl. Tübingen: dgvt-Verlag
Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG (2004) Akzeptanz- und Commitment-Therapie. München: CIP-Medien

Zum Referenten:



Rainer F. Sonntag, Dr. med., niedergelassener Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie und Psychotherapeutische Medizin. Supervisor und Lehrtherapeut für Verhaltenstherapie. Jahrgang 1957. Verhaltenstherapeutische Weiterbildung unter Dr. Rainer Lutz in Marburg. Seit 1998 Ausbildung in ACT bei Steve Hayes, Kirk Strosahl, Kelly Wilson u.a.; anerkannter ACT-Trainer (siehe www.contextualpsychology.org/act_trainers).

Anschrift des Referenten:

Dr. med. Rainer F. Sonntag, In der Wüste 18, 57462 Olpe/Biggeseesee,
eMail: raisonn@aol.com