

„Trouble is always out there waiting,  
falling is always possible...“

Anna Aaron, Queen Of Sound

Termine: 23.-25.09.2020  
20.-22.02.2021  
10.-12.05.2021

Ort: Grasellenbach im Odenwald

Kosten: 960,00 Euro + Unterkunft/Verpflegung

Anmeldung: IF Weinheim  
Tel.06201-84 50 080  
www.if-weinheim.de

Informationen: Hagen Böser  
www.act-mindful.space

Leitung: Hagen Böser, Tom Pinkall

Ein Themenseminar des



**IF Weinheim**  
INSTITUT FÜR SYSTEMISCHE  
AUSBILDUNG & ENTWICKLUNG



Achtsamkeit

Akzeptanz

Annehmen

Choose

Commitment

Compassion

Take Action


This Moment

systemisch

---

3x3 Acceptance and Commitment Therapy - Ausbildung in 3 Modulen 2020\_21

---

A photograph of a gnarled, ancient-looking tree with sparse green leaves, growing on a reddish-brown, rocky hillside. The sky is a clear, bright blue. The tree's trunk is twisted and weathered, with several dead branches extending outwards. The ground is covered in small, reddish-brown rocks and pebbles.

*Wirst Du das Traurige und das Süße in genau diesem Moment annehmen, die Geschichten darüber was möglich ist leicht sein lassen, und die Autorin eines Lebens sein, das Bedeutung und Sinn hat für Dich; Dich in Güte zum Leben zurückwendend, wenn Du bemerkst, dass Du Dich davon weg bewegst?*

Kelly Wilson

**ACT** ist ein handlungsorientierter Psychotherapieansatz, der in den letzten Jahren vor allem in Amerika und Australien entwickelt wurde. Er kann als Brücke zwischen der Systemischen Therapie und der Verhaltenstherapie verstanden werden. Die Schwerpunkte dieses Ansatzes, der sich zudem stark auf Achtsamkeitspraxis bezieht, sind die Arbeit mit Akzeptanz und Werten sowie die konkrete Umsetzung dieser Themen durch eigenes Handeln. ACT regt dazu an, den Umgang mit Leiden neu zu versuchen, verbunden mit Anerkennung, Akzeptanz und dem Vorhaben, sich vom Leiden nicht davon abhalten zu lassen, das Leben zu leben, das ich leben möchte.

ACT ist ein störungsunspezifisches Therapiemodell, dessen Wirksamkeit in vielen Studien bei den unterschiedlichsten Symptomen (Angst, Depression, Trauma, Sucht etc.) gezeigt werden konnte. Dabei lassen sich viele Vorgehensweisen sowohl vor dem Denkmodell von ACT wie vor einem systemisch-konstruktivistischen Hintergrund verstehen. Beide Ansätze miteinander im Dialog zu sehen und in ihrer Ähnlichkeit und Unterschiedlichkeit zu nutzen ist unser Anliegen mit diesem Seminar.

Umfangreiches Arbeitsmaterial wird in allen drei Kursen zur Verfügung gestellt. Das Ziel ist es, in den 3x3 Tagen ACT in seinen Grundlagen und Konzepten so zu erlernen, dass sie in die eigene beraterische und therapeutische Praxis integriert werden können.

Die Seminarreihe bietet fortlaufend auch eine fundierte Einführung in die formale Praxis der Achtsamkeit. So gehören Sitz- oder Gehmeditation, Elemente aus dem Yoga und andere Körperübungen zum Tagesprogramm. Bequeme Kleidung erleichtert dabei das Üben.

#### **Seminarinhalte:**

##### *1. Seminar: Einführung und Erleben*

In diesem Seminar werden die theoretischen Grundlagen und Basistechniken vorgestellt und geübt: vor allem „Die Matrix“, „Das Hexaflex“ und die Ideen der „Psychischen Flexibilität“. Dieser Seminarblock regt dazu an, die grundlegenden ACT-Konzepte auch auf das eigene Leben anzuwenden, um durch die eigene Erfahrung die Nützlichkeit des Ansatzes für sich überprüfen zu können. Verbindungslinien zu systemischem Denken und Handeln werden von Anfang an erläutert.

##### *2. Seminar: An Fällen erproben*

Dieses Seminar konzentriert sich auf die konkrete Anwendung von ACT-Prinzipien und Methoden im alltäglichen Arbeiten in den verschiedenen therapeutischen und beraterischen Kontexten und Settings. Es werden verschiedene Fallarbeitskonzepte vorgestellt und eingeübt. Übungen in Kleingruppen mit Möglichkeiten direkter Rückmeldungen sind uns dabei ebenso wichtig wie Reflexion und Austausch im Plenum.

##### *3. Seminar: ... und auch das ist nur eine Geschichte*

Wir widmen uns den brückenschlagenden Aspekte von ACT zwischen der Systemischen Therapie und der Verhaltenstherapie und deren Nutzen für beide Psychotherapieansätze. Ebenso wird die Spracherlerntheorie „Relational Frame Theory“ (RFT) vorgestellt und ihr Nutzen für die therapeutische Arbeit erläutert. Diese Theorie ist eine wichtige Basis von ACT. Und wir werden üben, üben und immer wieder neu anfangen.