

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

Anna Aaron, Queen Of Sound

Termine: 09.06.-11.06.2021
16.11.-18.11.2021
30.03.-01.04.2022

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 Seminar 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 2021_22

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.

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 in einer weltweiten Community weiterentwickelt wurde. Er kann als Brücke zwischen der Systemischen Therapie und der Verhaltenstherapie gesehen 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 stellt ein störungsunspezifisches Therapiemodell dar, dessen Wirksamkeit zugleich in vielen Studien bei den unterschiedlichsten Diagnosen nachgewiesen werden konnte. Dabei lassen sich viele Vorgehensweisen sowohl vor dem Denkmodell von ACT wie vor einem systemisch-konstruktivistischen Hintergrund verstehen. Viele Übungen beziehen den Körper stark mit ein, manche lassen Raum für Stille und fördern eine Haltung des (Selbst-)Mitgefühls. Umfangreiches Arbeitsmaterial wird in allen drei Kursen digital 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.

Wir freuen uns auf Sie und Euch.

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. Zugleich soll eine Vielzahl von Übungen so vermittelt werden, dass sie direkt in den kommenden Beratungen und Therapiestunden angewendet werden können.

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.