



## KONFERENZ WORKSHOPS

Workshop Titel: ACT: Therapie und Lebenshaltung. Eine Einführung in die Akzeptanz- und Commitmenttherapie

Workshop Leiter: Norbert W. Lotz,  
Prof. Ph. D., Psychologischer Psychotherapeut  
FIRST-Institut & Praxis für Angewandte und Klinische Psychologie,  
Frankfurt/Main

Dauer:  Ganztags (6 Stunden)

### Workshop Beschreibung:

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) gehört zu einer wachsenden Gruppe neuer psychotherapeutischer Ansätze, die auch als „Dritte Welle der Verhaltenstherapie“ bezeichnet wird. ACT geht davon aus, dass ein maßgeblicher Teil menschlichen Leidens durch die Unwilligkeit, unerwünschte Gedanken, Gefühle und körperliche Zustände erleben zu wollen, hervorgerufen wird. Aus wertegeleitetem Handeln wird so vorrangig Erlebensvermeidung. Durch Einüben achtsamer Akzeptanz lernen die Patienten zu unterscheiden zwischen dem, was sie verändern können, und dem, was zurzeit für sie nicht veränderbar ist. Und gerade diese Einsicht kann besondere Kräfte dafür frei werden lassen, mögliche und gewollte Veränderungen anzugehen und umzusetzen. Eine Anzahl empirischer Studien zeigt mittlerweile die klare Wirksamkeit akzeptanzbasierter Verhaltenstherapien, u. a. bei Depressionen, Angst-, Schmerz- und Essstörungen.

Im Workshop werden grundlegende Kenntnisse über die Philosophie und Vorgehensweise von ACT vermittelt. Die Teilnehmer(innen) lernen erste Interventionen kennen: kognitive Defusion, Selbsterleben im Kontext, Achtsamkeitspräsenz, erlebnisorientierte Übungen und wertegeleitetes Vorgehen.



# Gemeinsamer Kongress 2018

der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Psychologie e.V.  
& der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Soziologie e.V.



## **Lernziele:**

Erlangen von Grundlagenkenntnissen über Vorgehensweisen in der ACT. Kennenlernen erster Interventionen. auch zur direkten Umsetzung in die eigene Arbeit.

## **Zielgruppe:**

Psychotherapeut(inne)n, Ärzt(inn)e(n), Berater(innen), Sozialarbeiter(innen)  
Krankenpflegeberufe, Ausbildungskandidat(inn)en und Angehörige anderer helfender Berufe.

