

# **BLOCKSEMINAR**

## **Einführung in die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)**

*Mareike Pleger, M Sc. Psychologin*

**Hintergrund:** Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) ist ein relativ neues Verfahren, welches zur so genannten „Dritten Welle“ der Verhaltenstherapie gehört. ACT erweitert die Methoden der traditionellen Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) u.a. um die Komponenten Achtsamkeit und Akzeptanz. Dabei ist das Ziel von ACT nicht primär die Symptomreduktion, sondern die Erreichung „psychischer Flexibilität“. Inwiefern die Wirksamkeit von ACT mit etablierten Verfahren wie der KVT mithalten kann und ob es sich überhaupt von der KVT unterscheidet, wird in der Forschung aktuell diskutiert. **Ziel:** Im Blockseminar werden sowohl das Störungs- als auch das Behandlungsmodell („Hexaflex“) vorgestellt. Darauf aufbauend werden die sechs Kernprozesse des Behandlungsmodells (Achtsamkeit, Akzeptanz, Werte, Selbst als Kontext, Defusion und Engagiertes Handeln) inhaltlich behandelt und mit Hilfe von Fallbeispielen stationärer Patienten und im Rahmen von therapeutischen Übungen praktisch angewendet. Des Weiteren werden diagnostische Verfahren vorgestellt, die im Rahmen von ACT verwendet werden können. Abschließend wird ein Überblick über den Stand der Forschung sowie eine kritische Reflexion gegeben, die als Anregung für eine anschließende Diskussion über das Verfahren dienen soll.

Termine: 28.06.2019; 09:15 – 17:45 Uhr; Raum: FL 34  
29.06.2019; 09:15 – 17:00 Uhr; Raum: FL 34

Max. 20 Teilnehmer

**Anmeldeformulare finden Sie im Internet [http://www.uni-muenster.de/  
Psychologie/](http://www.uni-muenster.de/Psychologie/) oder im Dekanat FB 7 (R. 1 b/c)**