



Zentrum für Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychotherapie

**Ausbildung in
Akzeptanz- und Commitment-Therapie**

Veranstalter: INeKO Institut für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen an der Universität zu Köln

Dozent: Ulf Jacob, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT):

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, als ein Wort gesprochen, wie das englische act), gehört zu den prominenten Verfahren der sogenannten Dritten Welle der Verhaltenstherapie (u.a. neben der Dialektisch-Behavioralen Therapie DBT, Funktional-Analytischen Psychotherapie FAP, oder der Compassion Focused Therapy CFT). Die ACT zeichnet sich aus durch strikte Orientierung am Konzept des funktionalen Kontextualismus oder des von Skinner so genannten radikalen Behaviorismus: Um Verhalten zu verstehen, ist der Kontext zu berücksichtigen, in dem es stattfindet. Um Verhalten zu verändern, haben wir seine Funktion zu verstehen.

In Fortführung der Skinnerschen Arbeit zu Sprache und Kognition (Verbal Behavior) entwickelten Verhaltensanalytiker wie Hayes, Blackledge, Barnes-Holmes & Roche in über 20-jähriger Grundlagenforschung die Bezugsrahmentheorie (Relational Frame Theory, RFT), die versucht, sprachliche und kognitive Prozesse aus einer behavioralen Perspektive zu verstehen. Die RFT kommt dabei zu einer anderen Erklärung des Zusammenhangs zwischen Kognition und menschlichem Leid als die herkömmliche kognitive Therapie (Beck, Ellis).

Die auf dem funktionalen Kontextualismus und der Bezugsrahmentheorie basierende Akzeptanz- und Commitment-Therapie beinhaltet insofern therapeutische Interventionen, die sich von der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie zum Teil deutlich unterscheiden. Darüber hinaus stellt die ACT eher ein transdiagnostisches Erklärungs- und Therapiemodell dar. Im Mittelpunkt stehen kognitive und behaviorale



INeKO – Institut an der Universität zu Köln e.V.

für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen

Prozesse, die die psychologische Flexibilität betreffen. Das Ziel der ACT besteht weniger in der Beseitigung unerwünschter innerer Erfahrungen wie Gedanken, Gefühlen, Handlungsimpulsen, sondern vielmehr in der Verfolgung einer reichen, vitalen und sinnorientierten Lebensgestaltung: "The aim of ACT is to create a rich, full and meaningful life, while accepting the pain that inevitably goes with it" (Harris).

Die Interventionen der ACT haben sich gleichwohl bei zahlreichen psychischen Störungen als wirksam erwiesen (Depression, Angst, Schmerzstörungen, Essstörungen, Psychotrauma-Störungen). Die bisherige Datenlage hinsichtlich der therapeutischen Wirksamkeit ist vielversprechend: In mittlerweile über 50 randomisierten kontrollierten Studien (RCT) konnte nachgewiesen werden, dass ACT mindestens die gleiche Effektstärke erzielt wie die konventionelle kognitive Verhaltenstherapie. In langfristigen Katamnesen zeigt sich in vielen Studien sogar eine Überlegenheit der ACT. Von der amerikanischen Gesundheitsbehörde wurde der ACT 2011 das Attribut "empirical supported therapy" bescheinigt.

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Diese Ausbildung ist nicht nur für approbierte psychologische und ärztliche Psychotherapeuten, sondern auch für andere im heilpädagogischen und heilkundlichen sowie beraterischen Feld tätige Damen und Herren geöffnet. Eine verhaltenstherapeutische Grundausrichtung ist nicht erforderlich, eine grundsätzliche Offenheit für unkonventionelle, aber wissenschaftlich fundierte Vorgehensweisen ist ebenso erwünscht wie die Bereitschaft, persönliche Erfahrungen und persönliches Erleben in den/dem Workshop/Modul einzubringen.

Zum Aufbau unserer Ausbildung:

In der angebotenen Workshop/Modul-Reihe soll den Teilnehmern nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Konzepte das grundsätzliche Vorgehen in der ACT und ihre Unterschiedlichkeit zu anderen Therapieansätzen vermittelt werden. Im ersten Workshop/Modul können sich die Teilnehmer ein Bild von den Interventionen der ACT machen, diese während des Seminars einüben und ein erstes Repertoire zur Anwendung in der eigenen Praxis erwerben.

In den Folge-Workshops/Module werden die Kernkompetenzen der ACT-Anwendung erweitert. Sie lernen, eine ACT-konsistente Fallkonzeption zu erstellen und Behandlungen auf der Basis eines individualisierten Fallkonzepts durchzuführen.

Ziel dieser Workshop/Modul-Reihe ist es, den Teilnehmern ein alternatives Verständnis von Psychopathologie und psychischer Gesundheit zu vermitteln, das



INeKO – Institut an der Universität zu Köln e.V.

für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen

eigene therapeutische Repertoire zu erweitern oder einen neuen Ansatz als eigenständige psychotherapeutische Methode kennenzulernen.

Oberstes Prinzip ist, dass durch eine positive Gruppenatmosphäre ein sanftes Lernen ermöglicht wird, bei dem jeder Einzelne für sich selbst den Umfang und das Tempo seiner persönlichen Veränderung frei und ohne Druck während der gesamten Ausbildung bestimmen kann. Dabei verstehen wir unter sanftem Lehren und Lernen nicht eine Fassadäre Freundlichkeit, sondern einen Stil, der geprägt ist durch ehrliches, authentisches Verhalten, einen konstruktiven und unterstützenden Umgang miteinander sowie eine respektvolle Haltung gegenüber den Menschen, denen wir in der Ausbildung begegnen.

Die Ausbildung besteht aus 3 Workshops/Module mit je 2 Tagen: jeweils
Samstag 10:00 bis 18:00 Uhr und
Sonntag 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Modulinhalte:

Modul 1: Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie in Theorie und Praxis

In diesem Workshop/Modul werden die Grundlagen der ACT möglichst erlebensbezogen vermittelt, die Basiskompetenzen der ACT vorgestellt und eingeübt. Anhand eines allgemeinen ACT-Manuals werden die Standardinterventionen dargestellt und erfahrbar gemacht. Die Teilnehmer können sich so ein erstes Repertoire an Interventionen aneignen und in der eigenen therapeutischen Arbeit erproben.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Grundprinzipien der Bezugsrahmentheorie – wie sprachliche Prozesse unser Erleben beeinflussen und verändern
- Vor- und Nachteile sprachgesteuerten Verhaltens
- Das Konzept der erlebensbezogenen Vermeidung (experiential avoidance)
- Klinische Interventionen, um schädliche sprachliche Prozesse zu unterlaufen
- Ursachen psychischer Störungen im Kontext der kognitiven Fusion und das Prinzip der Defusion
- Das ACT-Modell der Psychopathologie
- Die ACT-Modell psychischer Flexibilität
- Die fünf Basis-Strategien der ACT



Modul 2: Vertiefung der Basiskompetenzen unter besonderer Berücksichtigung von Wertearbeit

In diesem Workshop/Modul soll auf den bisher erworbenen und bereits in der Praxis erprobten therapeutischen Interventionen der ACT aufgebaut werden. Die Teilnehmer können ihre eigenen Erfahrungen im Umgang mit der ACT in der Therapie und im Alltagsleben reflektieren, ihre eigene Haltung zu diesem Ansatz überprüfen und erfahren mehr darüber, wie die ACT als Konzept für das seelische Wohlbefinden des Therapeuten genutzt werden kann.

Inhalte:

- Anwendung des Hexaflex-Modells in Abhängigkeit von der spezifischen therapeutischen Situation
- Kognitive Defusion: bekannte und neue Übungen und Metaphern zur praxisnahen Anwendung
- Strategien zu Förderung und Ausbau von Bereitschaft zum Erleben innerer Erfahrungen (Akzeptanz)
- Achtsamkeitstechniken: Sich der Erfahrung öffnen und sich selbst liebevoll begegnen
- Vom konzeptuellen zum kontextuellen Selbst
- Die Arbeit mit Werten: Identifikation als wertvoll eingeschätzter Lebensorientierungen, Instrumente und Fragetechniken zur Werteerfassung.
- Von den Werten zu Zielen, Methoden der Zielsetzung
- Von Zielen zum engagierten Handeln, Identifikation von und Umgang mit Barrieren gegen werteorientiertes Handeln
- Die therapeutische Haltung der ACT-Therapeutin / des ACT-Therapeuten

Modul 3: Durchführung der ACT auf der Basis individueller Fallkonzeption

In diesem Workshop/Modul können die Teilnehmer lernen, die Akzeptanz- und Commitment-Therapie bereits von der ersten Sitzung an zu planen und durchzuführen. Übungen und Metaphern werden durch eine ACT-konsistente Gesprächsführung und Sitzungsgestaltung ergänzt. Therapeutische Fortschritte können unter Verwendung des Hexaflex-Diagramms erfasst, die Interventionen zunehmend flexibler und passgenauer eingesetzt werden. Die Teilnehmer können eigene Fälle einbringen und beispielhaft ein Fallkonzept erarbeiten, daraus Ziele und einen konkreten Behandlungsplan entwickeln.



INeKO – Institut an der Universität zu Köln e.V.

für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen

Inhalte:

- Ein therapeutisches Bündnis aufbauen – der informed consent in der ACT
- Von den Beschwerden des Patienten zur Verhaltensanalyse – Das ABC menschlichen Verhaltens
- Unterscheidung von innerem und äußerem Verhalten
- Verhalten im Kontext vorausgehender und nachfolgender Ereignisse
- Das Prinzip der Brauchbarkeit / workability
- Von der Verhaltensanalyse zur Verhaltensänderung

- Mögliche Barrieren gegen Veränderung – äußere und innere Hindernisse
- Schwierige therapeutische Situationen – ACT-konsistentes Therapeutenverhalten, wenn die Therapie ins Stocken gerät
- Selbstreflexion: Was macht den Unterschied, wenn ich meine therapeutische Arbeit und meine persönliche Lebensgestaltung an den ACT-Prozessen orientiere?

Nach Abschluss dieser Workshop/Modul-Reihe besteht die Möglichkeit zu Einzel- oder Gruppensupervision. Der Anschluss an bestehende oder die Bildung von neuen ACT-Qualitätszirkeln wird angeregt.

Zertifizierung

Sie erhalten nach erfolgreicher Abschlusspräsentation ein Zertifikat des „Instituts für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen“ (INeKO) an der Universität zu Köln unter der Benennung der Ausbildungsschwerpunkte und der erbrachten Leistungen.

Ausbildungspunkte sind bei der Psychotherapeutenkammer beantragt. Erfahrungswert aus den bisherigen Ausbildungen: 60 Punkte für die komplette Ausbildung.

Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in Köln in unseren eigenen Institutsräumen im Maarweg 231233 statt. Gerne informieren wir Sie zu Übernachtungsmöglichkeiten. Wenden Sie sich dazu bitte an den INeKO Service.

Kosten

Die Gesamtkosten betragen **1.470 Euro**.



INeKO – Institut an der Universität zu Köln e.V.

für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen

Frühbucher, die innerhalb von 2 Wochen nach der Zusendung der Buchungsunterlagen den Vertrag unterschrieben zurücksenden, erhalten einen Frühbucher-Rabatt in Höhe von 100,- Euro, so dass sich die Gesamtkosten auf **1.370 Euro** reduzieren.

Treue-Rabatt: Teilnehmer, die bereits eine Ausbildung beim INeKO absolviert haben oder gerade absolvieren, erhalten einen Treue-Rabatt von weiteren 50 Euro, so dass sich der Ausbildungspreis unter Nutzung des Frühbucher- und des Treue-Rabatts auf **1.320,—Euro** reduziert.

Diese Ausbildung ist von der Mehrwertsteuer befreit.

Gerne können Sie die Ausbildungsgebühr (ohne Aufpreis bei Erteilung eines Lastschriftmandats) in bis zu drei gleich hohen **Raten** zahlen.

Zudem besteht die Möglichkeit, einen **Bildungsscheck des Landes NRW** bei uns einzureichen, der mit der Ausbildungsgebühr verrechnet wird. Informationen hierzu finden Sie auf der Homepage des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes NRW unter http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/bildungsscheck/index.php .

Auch **Bildungsprämien**, ausgestellt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, lösen wir gerne ein: <http://www.bildungspraemie.info/> .

Zudem sind unsere Angebote als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes (AWbG) anerkannt, so dass Sie ggf. bei Ihrem Arbeitgeber **Bildungsurlaub** beantragen können.

Eine Förderung durch die Bundesanstalt für Arbeit ist leider nicht möglich.

Im Ausbildungspreis enthalten sind zudem ausführliche **Schulungsunterlagen**, die auf die Modulinhalte zugeschnitten sind, sowie das Abschlusszertifikat.

Während der Seminare bieten wir Ihnen in den Kaffeepausen kleine Snacks sowie Getränke an; zur Mittagszeit bitten wir Sie, sich selbst zu versorgen.



INeKO – Institut an der Universität zu Köln e.V.

für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen

Sind noch Fragen offen?

Wenden Sie sich bitte an unseren Service:

INeKO
**Institut für die Entwicklung personaler und interpersonaler Kompetenzen an
der Universität zu Köln**

Wissenschaftliche Einrichtung an der Universität zu Köln gemäß § 29 HG; NRW
Träger: Gesellschaft zur Förderung des INeKO Instituts e.V.,
Registergericht Köln, Registernummer VR 14497;
Geschäftsführendes Vorstandsmitglied: Professor Dr. Egon Stephan

Maarweg 231 - 233
D-50825 Köln

Fon: +49 (0) 221 – 589 785 32

Fax: +49 (0) 221 – 589 785 33

Mail: service@ineko-cologne.com

Web: www.ineko-cologne.de

Wir freuen uns auf Sie!