

Gestalt-Netzwerk Südwest e.V.

Dipl.- Theol. Tom Pinkall „Annehmen, was ist... sagt sich so leicht“ Einführung in die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)

Manche Dinge im Leben sind wirklich schwer zu akzeptieren. Und an vielen inneren oder äußeren Geschehnissen können wir uns gedanklich oder auch im Handeln abarbeiten, ohne sie wirklich an sich ändern zu können. Manchmal übersehen wir dabei die inneren Spielräume, die sich öffnen können oder auch das was im Handeln möglich ist, wenn wir mehr mit dem Leben, was leidvoll ist oder bedrückend als dagegen.

Viele beraterische Ansätze sind darauf ausgerichtet, dass der Schmerz oder das Leid weggehen. ACT hingegen richtet die Aufmerksamkeit stark auf Akzeptanz und bezieht zugleich Werte und an ihnen orientiertes Handeln mit ein. Es geht also nicht darum Dinge schön zu reden oder alles aushalten zu lernen, was wir vielleicht ja doch ändern könnten. Es geht darum flexibler zu werden in den eigenen Sichtweisen, den Strategien im Umgang mit Schmerz und Leid und Stress, dem Kommen und Gehen der Dinge. Von Moment zu Moment. Auch wenn ACT seinen Ursprung in den kontextuellen Verhaltenswissenschaften hat, ist dieser Therapieansatz sehr integrativ und gut vereinbar mit vielen anderen Arten Menschen zu begleiten und hilfreiche Begegnungen zu gestalten.

Die Teilnehmer :innen werden ACT als Praxis kennenlernen, in zahlreichen Übungen erleben und für die eigene beraterisch-therapeutische Praxis reflektieren können.

Der Vortrag beleuchtet „Akzeptanz als Fähigkeit und als Geschenk - ein Zugang zur Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)“. Akzeptanz spielt in ACT eine zentrale Rolle. Sie steht am Ausgangspunkt dieses noch relativ jungen therapeutischen Ansatzes, der sich derzeit rasch verbreitet. Wir verstehen sie als Hinwendung zum Leid und als kontraintuitiven Impuls gegenüber manchen Facetten unseres westlich medizinischen Modells, in denen es darauf angelegt ist, Schmerz und Leid zu eliminieren. Den schmalen Grat zwischen der Annahme dessen, was gerade je subjektiv „ist“ und Akzeptanz als Strategie, um doch wieder das loszuwerden, was unangenehm und leidvoll ist, wollen wir an diesem Abend betrachten und auch gemeinsam erfahren. Und auch wenn wir uns auf diesen Ausschnitt konzentrieren, wird der Hintergrund von ACT verständlich und nachvollziehbar werden.

Dipl.-theol. Tom Pinkall verbindet die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) mit Achtsamkeitspraxis und Systemischer Therapie, für die er Lehrtherapeut und lehrender Supervisor unter anderem am IF Weinheim tätig ist.

Termin: Wochenende 25./ 26.01.2025
Samstag: 10:00 - 18:00 Uhr Workshop
Sonntag: 10:00 - 13:00 Uhr Workshop
Ort: Zentrum für Yoga und Bewegung, Heidelberg, Burgstraße 61
Kursgebühr: € 120,- Mitglieder und € 200,- Gäste

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop „Annehmen, was ist... sagt sich so leicht“ an. Ich verpflichte mich zur Teilnahme an der o.g. Fortbildung. Bis 4 Wochen nach Erhalt der Ausschreibung werden Mitglieder bevorzugt! Danach erfolgt die Teilnahme in der Reihenfolge der Anmeldung. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, danach sind die Fortbildungskosten zu zahlen, falls es nicht gelingt, den Platz wieder zu besetzen.

Anmeldung bis 01. Dez. 2024 an: Robert Braun, Heidelberger Str. 18, 69126 Heidelberg oder per Email: info@gestalt-netzwerk.de

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Mail: _____

(Ort)

(Datum)

(Unterschrift)

Bitte um Überweisung des Betrages bis zum 02. Januar 2024!
IBAN: DE62 6725 0020 0009 0995 30, BIC: SOLADES 1 HD