

Verhaltenstherapie Ausbildung (ACT)

Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)

Die Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT, sprich: äkt) zählt zu den modernen verhaltenstherapeutischen Verfahren. Sie ist wissenschaftlich in der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und chronischen Schmerzen sehr gut evaluiert und erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit in Psychotherapie und Coaching.

Als verhaltens- und erlebensorientierte Methode ist sie für Anwender und Klienten leicht erfahrbar und bietet viele praktikable Umsetzungshilfen für den Alltag.

ACT unterscheidet sich von der kognitiven Verhaltenstherapie durch einen anderen Fokus. Dieser liegt nicht auf der Veränderung dysfunktionaler Gedanken, sondern in einer Ausrichtung des Lebens an Werten sowie im Erlernen psychischer Flexibilität, die in Folge einen anderen Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen ermöglicht. Ein weiteres zentrales Element dieses 3. Welle Verfahrens in der Verhaltenstherapie ist Achtsamkeitspraxis.

In dieser 6-tägigen Weiterbildung lernen Sie alle Kernprozesse der ACT mit ihren wissenschaftlichen Grundlagen kennen und setzen diese anhand von zahlreichen Übungen direkt um, so dass Sie am Ende gut ausgestattet mit einem vollen Koffer an Interventionen und Arbeitsmaterialien direkt in die Anwendung starten können.

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie als verhaltensorientierte Methode ist in allen Bereichen von Therapie und Coaching einsetzbar. Sie ist als alleinige Arbeitsmethode geeignet und ausreichend. Die Übungen und Sichtweisen können jedoch auch in jede andere Art des therapeutischen Arbeitens integriert werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Inhalte der ACT Weiterbildung:

1.Tag

- Wissenschaftliche Grundlagen (Bezugsrahmentheorie)
- Die therapeutische Haltung in der ACT
- Vorstellung des Hexaflex-Modells und der 6 Kernprozesse der ACT
- Vereinfachte Modelle (Matrix, Choice Points)
- Einstieg in eine ACT-Sitzung (Informed Consent & ACT Anamnese)
- Die Bedeutung von Achtsamkeit in der ACT
- Grundlagen zur Wertearbeit

2.Tag

- Achtsamkeitspraxis
- Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen
- Kernprozess: Werte (praktische Übungen)

3.Tag

- Achtsamkeitspraxis
- Kernprozess: Kognitive Defusion (Grundlagen & praktische Übungen)

4.Tag

- Achtsamkeitspraxis
- Kernprozess: Selbst als Kontext (Grundlagen & praktische Übungen)
- Kernprozess: Akzeptanz (Grundlagen & praktische Übungen)
- Kernprozess: Selbstmitgefühl (Grundlagen & praktische Übungen)

5.Tag

- Achtsamkeitspraxis
- Kernprozess: Commitment (engagiertes Handeln)
- Werteorientierte Verhaltensaktivierung bei Depressionen
- Troubleshooting (Schwierigkeiten in der Therapie überwinden)

6.Tag

- Sitzungsaufbau und Besonderheiten in der Behandlung von/bei:
 - Angststörungen
 - Trauma
 - Chronischen Erkrankungen
 - Kindern & Jugendlichen
 - Erfahrungsaustausch

Alle Kernprozesse werden mit ihren theoretischen Grundlagen und bewährten Übungen vorgestellt.

Für die praktische Umsetzung erhalten Sie sämtliche Materialien der im Seminar vorgestellten Interventionen im Anschluss an jeden Seminartag sowie die Präsentation (beides als PDF).

Ein großer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Einübung verschiedener Techniken und der entsprechenden Psychoedukation (in Kleingruppen in ZOOM breakout rooms). Darüber hinaus werden viele weitere Anregungen für die Umsetzung in die Praxis und Literaturempfehlungen gegeben.

Teilnehmende:

Die Ausbildung richtet sich an alle Heilpraktiker, Coachs und Arbeitende in anderen Heilberufen und solche, die es werden möchten.

Sie findet Online über ZOOM statt und ist auf 12 Teilnehmende beschränkt, damit Sie von einem intensiven Erfahrungsaustausch profitieren.

Sie bringen mit:

Die Bereitschaft zur Mitarbeit in der Gruppe und zum Erfahrungsaustausch sowie psychische Flexibilität ;)

Termine:

Jeweils an Samstagen von 09. - ca. 18.00 Uhr

24.01.2026

21.02.2026

21.03.2026

18.04.2026

23.05.2026


20.06.2026

Online über Zoom Videokonferenz

Gebühr:

EUR 1.200,-

EUR 1.100,- Frühbucher bei Anmeldung bis 30.09.2025 und Teilnehmende an der HPP Ausbildung am Institut Ehler

Ratenzahlung bis zu 5 Raten (Informieren Sie sich unter  [Preise und Konditionen](#))

Bildungsscheck NRW akzeptiert

Gebühreninhalt:

48 Stunden Ausbildung in Verhaltenstherapie (ACT) inkl. aller Präsentationen und Materialien als PDF, Abschlusszertifikat zur Vorlage beim Gesundheitsamt

Kategorie

- ACT Online Verhaltenstherapie Ausbildung (6 TG)

Datum

24.01.-20.06.2026

Nummer

125

Zeit

09:00-18:00 Uhr

Ort

Online

Zoom Webkonferenz

Der Link zum Eintritt in die Webkonferenz wird Ihnen rechtzeitig vor dem Seminar per Email zugestellt.

Preis:

Standardpreis

€ 1.200,00

Frühbucher / Teilnehmer

€ 1.100,00

DozentIn

Stefanie Kook

Geschäftsleitung Institut Ehlert und HPP2GO

Dozentin der Heilpraktikerausbildung Psychotherapie

- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Geschäftsleitung Institut Ehlert
- Herausgeberin von HPPGO
- Aus- und Weiterbildungen in:
 - ACT Akzeptanz- und Commitment Therapie (INEKO)
 - Integrierende Psychotherapieausbildung (Norman Ehlert)
 - Hypnose Ausbildung (Institut Ehlert)
 - NLP Practitioner (DVNLP) (Institut Ehlert)
 - EMDR-Therapeutin (VDH) (Institut Cristoph Mahr)
 - wingwave Coach (Eilert Akademie)
 - zert. Trophotrainerin (Trophotraining® Institut)
 - Magic Words Trainer (Besser Siegmund Institut)
 - MET Klopftechniken (Franke)
 - Kinesiologin (Brain Gym, Kinergetics, Three-in-One Concepts)
 - Dipl. Aromatherapeutin (IFA)
 - Dipl. Kauffrau
 - Langjährige Erfahrung in eigener Praxis
 - Vortrags- und Seminarleitung

 [Teilnehmerstimmen & Informationen über Stefanie Kook](#)

Angehängte Dateien

- [ACT_Ausbildung_Institut_Ehlert_01-2026.pdf](#) (106 Ki)

Anmeldung

[Jetzt anmelden](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

|