

# **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, Zwangsstörungen, chronischen Schmerzen, Suchterkrankungen und Essstörungen sehr gut evaluiert.

Darüber hinaus wird sie auch bei psychotischen Symptomen, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und zur Bewältigung von Stress, Beziehungsproblemen und den Folgen von Krankheiten wie Krebs eingesetzt. Aufgrund der Studienlage erfreut sie sich immer größer werdender Beliebtheit auch in der Richtlinientherapie.

Da die ACT nicht manualbasiert arbeitet sondern prozessorientiert, eignet sie sich im Besonderen auch für Coaching-Prozesse und für die Arbeit mit Jugendlichen.

Als verhaltens- und erlebensorientierte Methode ist sie für Anwender und Klienten leicht erfahrbar und bietet viele praktikable Umsetzungshilfen für den Alltag, da sie nicht nur mit bilderreichen Metaphern in der Psychoedukation arbeitet, sondern die Prozesse durch lebendige Interventionen im Therapieraum erlebbar macht.

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 und Sinn 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 die Achtsamkeitspraxis.

In dieser 6-tägigen Weiterbildung lernen Sie alle Kernprozesse der ACT mit ihren wissenschaftlichen Grundlagen und vielfältigen Übungen kennen und setzen die wesentlichen Techniken direkt mit anderen Teilnehmenden im ZOOM-Breakout-Room um.

Am Ende dieser Weiterbildung sind Sie gut ausgestattet mit einem vollen Koffer an Interventionen und Arbeitsmaterialien, mit dem Sie direkt in die Anwendung starten können.

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie ist als alleinige Arbeitsmethode geeignet, kann jedoch auch in andere erlernte Therapieformen wie Traumatherapie, Paartherapie und Schematherapie u.v.m. integriert werden.

Nicht zuletzt versteht sich die ACT als eine "Haltung zum Leben", von der jedermann profitieren kann.

### **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: Akzeptanz (Grundlagen & praktische Übungen)
- Kernprozess: Selbstmitgefühl (Grundlagen & praktische Übungen)

## **4. Tag**

- Achtsamkeitspraxis
- Kernprozess: Kognitive Defusion (Grundlagen & praktische Übungen)
- Kernprozess: Selbst als Kontext (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 vielzähligen, 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 16 Teilnehmende beschränkt, damit Sie von einem intensiven Erfahrungsaustausch profitieren. Mindestteilnehmerzahl sind 6 Personen.

### **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

16.01.2027

13.02.2027

13.03.2027

10.04.2027

15.05.2027

12.06.2027

Online über Zoom Videokonferenz

### **Gebühr:**

EUR 1.200,-

EUR 1.080,- Frühbucher bei Anmeldung bis 30.09.2026 und Teilnehmende der Prüfungsvorbereitung

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**

16.01.-12.06.2027

### **Nummer**

132

### **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

€ 1.080,00

### 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 Christoph Mahr)
  - wingwave Coach (Eilert Akademie)
  - zert. Trophotrainerin (Trophotraining® Institut)
  - Magic Words Trainer (Besser Siegmund Institut)
  - MET Klopfttechniken (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](#)

# Anmeldung

[Jetzt anmelden](#)

---

[Zurück zur Übersicht](#)

|