

## **ACT - Akzeptanz - und Commitment Therapie**

### **6 Tage Online Weiterbildung in Verhaltenstherapie**

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 erlebnisorientierte 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 (Sinn) sowie im Erlernen psychischer Flexibilität, die in Folge einen anderen Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen ermöglichen.

In dieser 6-tägigen Weiterbildung erfahren Sie alle Kernprozesse der ACT mit ihren wissenschaftlichen Grundlagen sowie deren praktischen Umsetzung anhand von zahlreichen Übungen, die Sie während der Ausbildung selbst erfahren und praktisch einüben werden, so dass Sie am Ende gut ausgestattet mit einem vollen Koffer an leicht umsetzbaren 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.



#### **Dozentin**

**Stefanie Kook** (Heilpraktikerin Psychotherapie)

Geschäftsleitung Institut Ehlert / Herausgeberin von HPP2GO

#### **Aus- und Weiterbildungen in:**

- ACT Akzeptanz- und Commitment Therapie (Ineko, Actmindful)
  - Integrierende PT Ausbildung (Norman Ehlert, PP)
  - Klinische Hypnose (Silke Lerch, Zahnärztin / Dr. Carsten Buse)
  - EMDR (zert. VDH, Institut Christoph Mahr)
  - NLP Practitioner (zert. DVNLP, Institut Ehlert)
  - Trophotrainerin (Trophotraining® Institut)
  - wingwave® Coach/wingwave® Coach Young (Besser-Siegmund)
  - Kinesiologin, Dipl. Aromatherapist (IFA), Dipl. Kauffrau
- Langjährige Praxiserfahrung, Vortrags- und Seminarleitung

#### **Termine:**

Jeweils an Samstagen von 09.00 – 18.00 Uhr

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 24.01.2026 | 4. 18.04.2026 |
| 2. 21.02.2026 | 5. 23.05.2026 |
| 3. 21.03.2026 | 6. 20.06.2026 |

Online über Zoom Videokonferenz

#### **Gebühr (Basis)**

EUR 1.200,-

EUR 1.100,- Frühbucher bis Anmeldung 30.09.2025 und Teilnehmende der HPP Ausbildung am Institut Ehlert

MwSt. befreit gemäß §4 Nr. 21 a bb) Umsatzsteuergesetz

Ratenzahlung in bis zu 5 Raten möglich, Bildungsscheck NRW akzeptiert

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

#### **Inhalte der Weiterbildung:**

### **1.Tag**

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

### **2.Tag**

- Achtsamkeitspraxis
- Kernprozess: Werte (Praktische Übungen)

### **3.Tag**

- Achtsamkeitspraxis
- Kernprozess: Kognitive Defusion (Grundlagen und 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: Engagiertes Handeln
- Werteorientierte Verhaltensaktivierung bei Depressionen
- Wiederholung und Vertiefung der Prozesse
- Troubleshooting (Schwierigkeiten in der Therapie überwinden)

### **6.Tag**

- Allgemeiner Sitzungsaufbau in der ACT
- „Therapiemanual“ für die Behandlung von Angststörungen
- ACT-spezifische Besonderheiten in der Behandlung von:
  - 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 besprochenen Interventionen im Anschluss an jeden Seminartag sowie die Präsentation (beides als PDF)

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Einübung verschiedener Techniken und der entsprechenden Psychoedukation. Darüber hinaus werden viele weitere Anregungen für die Umsetzung in die Praxis und Literaturempfehlungen gegeben.

### **Ansprechpartner**

**Institut Ehlert**  
info@ehlert-institut.de

Auf dem Herberg 2  
www.ehlert-institut.de

51381 Leverkusen  
02171 / 7 64 64 56