

Patienteninformation Gruppenangebot „Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)“

ACT (Akzeptanz- & Commitment-Therapie nach S. Hayes) ist eine Weiterentwicklung der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie und ein modernes, wissenschaftlich gut belegtes Therapieverfahren.

Ziel ist es, die sogenannte psychische Flexibilität zu erhöhen, also die Fähigkeit zu stärken, flexibel mit schwierigen Lebenssituationen oder unangenehmen Gefühlen und Gedanken umzugehen (z.B. Depressivität oder Ängstlichkeit). Wir beschäftigen uns auf erlebnisorientierte Weise mit inneren und äußeren Blockaden, die sich einem zufriedenstellenden Leben in den Weg stellen. Es geht um persönliche Werte und Ziele im Leben, um Selbstkonzepte, dem Umgang mit hinderlichen Gedanken & Stärkung einer achtsamen Haltung und akzeptierenden Bereitschaft.

Die Gruppe (6 TeilnehmerInnen) findet wöchentlich statt und erstreckt sich über circa ein halbes Jahr. Sie ist nicht auf bestimmte psychische Erkrankungen beschränkt, sondern steht allen PatientInnen offen.

- Wann? Jeweils Donnerstags von 14.00 Uhr bis 15.40 Uhr oder 16.30 Uhr bis 18.10 Uhr, Beginn nach Absprache
Vorab werde ich – falls noch nicht geschehen – mit Ihnen einen Termin zum Vorgespräch (psychotherapeutische Sprechstunde) vereinbaren, gefolgt von 2-3 weiteren Vorgesprächen, die unter anderem der Diagnostik dienen.
- Wo? Praxis für Psychotherapie, Stephaniensstr. 66, 76133 Karlsruhe

Bei Interesse, Fragen oder zur Vereinbarung eines Vorgesprächs kontaktieren Sie mich gern unter 0721-56888230

Dr. Katharina Köck