



 **Psychotherapie**

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

Die Akzeptanz und Commitment-Therapie (ACT) ist ein Verfahren der sog. `dritten Welle` der Verhaltenstherapie und wurde von Steven Hayes vor rund 30 Jahren entwickelt.

Sie versteht sich als ein Therapiemodell, das psychische Symptome nicht primär als `Störungen` betrachtet, die repariert werden müssen, sondern als eine Technik, die dem/der Klienten/in Fertigkeiten vermittelt, annehmend und akzeptierend mit der Symptomatik umzugehen und eine auf Werte orientierte, allgemeine psychische Flexibilität zu erlangen.

Aus diesem Grund wird die ACT als transdiagnostisches Konzept verstanden, das therapeutisch bei einer Vielzahl von Diagnosen, aber auch präventiv oder im Rahmen eines Coachings sehr flexibel und effektiv eingesetzt werden kann.

Dabei kommen insbesondere Metaphern, Achtsamkeits- und Meditations-Techniken sowie erlebnisorientierte Übungen zum Einsatz.

Dieses Grundlagenseminar vermittelt praxisorientiert und anhand zahlreicher Übungen, die sechs Kernbausteine der ACT.

Die Teilnehmer/innen sind bereits nach diesem Grundkurs in der Lage, ACT in ihrer therapeutischen Arbeit oder ihrer Tätigkeit als Berater/Coach einzusetzen.

Gleichzeitig bietet dieser Grundkurs auch eine solide Grundlage für die Fachausbildung.

Das Seminar eignet sich für im psychotherapeutischen oder pädagogisch beratenden Bereich Tätige.

### **Termine**

Sa, 05.12.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 06.12.2026

10:00–18:00 Uhr

### **Preis**

310,00 €

### **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

### **Seminarnummer**

SSA111051226

### **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261–952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 23.12.2025

### **Dozent**

### **Dozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.