

 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, 20.03.2027

10:00–18:00 Uhr

So, 21.03.2027

10:00–18:00 Uhr

### Preis

350,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Tübingen

Derendinger Str. 40 /2

72072 Tübingen

Tel. 07071-97 38 38

### Seminarnummer

SSH74200327

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 27.06.2026

#### Dozent

### Andreas osseler

Jhg. 1972. Nach dem Studium der Wirtschaftswissenschaften war er 20 Jahre im Management von mittelständischen Unternehmen tätig, zuletzt als Geschäftsführer eines Lebensmittel-Unternehmens. Schon in dieser Zeit wuchs sein Interesse an Psychologie, Achtsamkeit und Meditation. Basierend auf einer langjährigen intensiven privaten Meditationspraxis erfüllte er sich im Jahr 2018 den Traum einer Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie und erhielt hierfür 2019 die staatliche Zulassung. Seit 2019 ist er erfolgreich in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Akzeptanz- und Commitment-Therapie sowie Lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach de Shazer tätig. Zusätzlich arbeitet Herr Vosseler als selbständiger rechtlicher Betreuer für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.