

 Psychotherapie

Akzeptanz und Commitment Therapie ACT

Die Akzeptanz und Commitment-Therapie (ACT) ist ein neuartiges Verfahren der sogenannten "dritten Welle" der Verhaltenstherapie und wurde von Steven Hayes vor rund 40 Jahren entwickelt. Sie versteht sich als ein Therapie- bzw. Beratungsmodell, 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 Meditationstechniken sowie erlebnisorientierte Übungen zum Einsatz. Das übergeordnete Ziel der Erhöhung von psychischer Flexibilität bedeutet, dass eine Person in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment ist und je nachdem, was die aktuelle Situation erfordert, ihr Verhalten bewusst steuern kann.

Dabei fokussiert sich dieser Prozess immer auf die Fragen wie:

- Was ist im Leben wirklich wichtig?
- Was möchtest Du in Deinem Leben erreichen?
- Welche Werte willst Du leben?

ACT ist dabei kein kopflastiger Ansatz, sondern einer, der das innere Erleben in den Vordergrund stellt. Dies geschieht durch viele erlebnisorientierte Übungen, die eine reflektierte Exposition ermöglichen.

Die Weiterbildung besteht aus 5 Tandemterminen, die aufeinander aufbauen. Im Fokus steht dabei, dass die erlernten Inhalte sowohl im therapeutischen als auch im Beratungs- bzw. Coaching-Kontext eingesetzt werden können. Zur Vermittlung der Inhalte wechseln sich Theorieinputs und Übungen ab, mit einem deutlichen Schwerpunkt auf den Übungen, bei welchen die eigene Selbsterfahrung im Vordergrund steht.

Die Fortbildung bietet für jede/n im Beratungs- / Coaching- und Therapiebereich Tätige/n ein wertvolles Werkzeug für die Praxis.

Termine

Sa, 16.01.2027
10:00–16:00 Uhr
So, 17.01.2027
10:00–16:00 Uhr
[und 8 mehr](#)

Preis

1.125,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
München
Bayerstr. 16a
80335 München
Tel. 089-59 78 04

Seminarnummer

SSB80160127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 22.08.2026

Dozentin

Jitka Liska

Nach ihrem Studium der Betriebswirtschaftslehre war Frau Liska mehrere Jahre im Konzernrechnungswesen tätig. Parallel dazu vertiefte sie ihr langjähriges Interesse an Psychologie und Psychotherapie durch umfangreiche Aus- und Fortbildungen. Seit 2018 ist sie in eigener Praxis in München tätig. Heute begleitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie, psychologische Beraterin und Coach Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Zu ihren Schwerpunkten gehören Hypnosetherapie, EMDR, die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) sowie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Holistic Pulsing. Zusätzlich leitet sie im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Unternehmen Präventionskurse zu Stressmanagement und Burn-out-Prävention.