

Achtsamkeit als Therapieprinzip in der Verhaltenstherapie



Dipl.-Psych. Simone Saurgnani

Darmstadt

In diesem Workshop soll die Arbeit mit Achtsamkeit in der Psychotherapie und Beratung vermittelt, erweitert und erleichtert werden. Wir werden stark erfahrungsbasiert arbeiten und gemeinsam Übungen aus verschiedenen achtsamkeitsbasierten Ansätzen durchführen, z. B. aus MBSR (Kabat-Zinn), MBCT (Segal, Williams und Teasdale), DBT (Linehan), ACT (Hayes) und dem Ansatz der AG-Achtsamkeit Darmstadt (Huppertz). Ziel ist es, den TeilnehmerInnen Erfahrungen zu einer Haltung der Achtsamkeit, zur Didaktik in Gruppen- und Einzelarbeit und im Umgang mit Schwierigkeiten in der Übungspraxis zu ermöglichen. Die Diskussion des Konzepts der Achtsamkeit, seine Anwendung bei verschiedenen Indikationen, Selbstfürsorge-Aspekte, mögliche unerwünschte Wirkungen, Kontraindikationen und Grenzen der Arbeit mit Achtsamkeit sollen Raum bekommen.

Der Aspekt der Selbsterfahrung und die Weiterentwicklung einer eigenen achtsamen Haltung gegenüber sich selbst, aber auch gegenüber Mitmenschen und den Beziehungen sowie der Umwelt spielen in diesem Seminar eine wesentliche Rolle: Ich möchte die TeilnehmerInnen einladen zu überprüfen, ob und wie das Konzept der Achtsamkeit in der eigenen Lebenseinstellung und Lebensweise Platz hat.

Freitag, 03. September 2021, 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Samstag, 04. September 2021, 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 16

Teilnahmegebühren: 175,-- EURO