



ACT – Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Struktur. Haltung. Handlungsspielraum.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) ist ein modernes, achtsamkeitsbasiertes Therapiekonzept.

Im Mittelpunkt steht nicht die direkte Symptombeseitigung, sondern ein **flexibler, handlungsfähiger Umgang mit inneren Erfahrungen** – orientiert an persönlichen Werten.

ACT unterstützt Menschen dabei, auch dann handlungsfähig zu bleiben, wenn Gedanken, Gefühle oder innere Widerstände herausfordernd sind.

Worum geht es in ACT?

ACT fördert psychische Flexibilität und hilft dabei,

- einen neuen Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen zu finden
 - innere Prozesse wahrzunehmen, ohne von ihnen bestimmt zu werden
 - den Fokus auf das zu richten, was im Leben wirklich wichtig ist
 - trotz innerer Hindernisse mutig und werteorientiert zu handeln
-

Was macht ACT in der Praxis besonders hilfreich?

ACT verbindet **klare Struktur** mit einer **großen Vielfalt an praxisnahen Tools**.

Die Methode lässt sich gut in bestehende therapeutische und beratende Arbeit integrieren und ist für viele Menschen zugänglich.

ACT ist dabei nicht nur eine Methode, sondern auch eine **Haltung**:

Mit mehr Akzeptanz, Mut und innerer Freiheit dem Leben zu begegnen.

Für wen ist ACT geeignet?

ACT eignet sich besonders für Menschen,

- die in Beratung, Therapie oder Coaching arbeiten
 - die mit Stress, Ängsten, Grübeln oder Lebenskrisen zu tun haben
 - die weniger „wegmachen“ und mehr **handlungsfähig werden** möchten
-



ACT-Weiterbildung – Eckdaten

- Präsenzseminar in kleiner Gruppe
- Leitung: **Wilhelm Krah** (Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Wirtschaftspsychologe, ACT-Experte)

ACT Basic

27.–28. Juni | 10–17 Uhr

ACT Vertiefung

12.–13. September | 10–17 Uhr

- Kosten: 555 € pro Wochenende
- Rabatt bei Buchung beider Wochenenden bis Ende Februar
- Zertifikat
- Mindestteilnehmerzahl: 5 | Maximal 10–12 Teilnehmende