

ACT

Ort: Gruppenraum I

Diese Gruppe basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.

Mit Hilfe einer zugänglichen Matrix, Übungen und Metaphern der ACT wird an den konkreten Themen und individuellen Problemen der GruppenteilnehmerInnen gearbeitet. Dabei wird gleichzeitig die Fähigkeit entwickelt, wie man sich bewusst im Hier und Jetzt zentrieren, sich von unangenehmen Gedanken distanzieren und mit unangenehmen Empfindungen, Gefühlen und Impulsen auf akzeptierende Weise umgehen kann. Die dadurch entstehende Flexibilität und Energie wird genutzt, um sich auf ein erfüllteres Leben hin zu bewegen.

Dies zu erlernen und weiter zu entwickeln, trauen ACT-TherapeutInnen jedem Menschen zu, denn in der ACT wird niemand als defekt betrachtet.

So kommen wir unserem Ziel, „zu unserer eigenen besten TherapeutIn“ zu werden, immer näher.

Zum Modus:

Die Gruppe ist offen.