neuroraum
Freude an Fortbildung

ACT NOW! Wege aus Depression, Angst & Zwang

M.Sc. Philipp Fuchs
Privatpraxis für Psychotherapie, Ainring

Ziele der Fortbildung:

- ACT-Grundlagen sicher verstehen und anwenden können
- Die sechs Kernprozesse der ACT gezielt in der Psychotherapie von Depression, Angst und Zwang einsetzen
- Übungen individuell anpassen und ressourcenorientiert nutzen, um Patient:innen zu helfen, trotz schwieriger Gedanken und Gefühle werteorientierte Schritte zu gehen
- Eine ACT-kompatible therapeutische Haltung entwickeln

Inhalt:

Diese zweitägige Fortbildung vermittelt praxisnah die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) im psychotherapeutischen Kontext bei Depression, Angst- und Zwangsstörungen. ACT (wie das englische Wort „act“ gesprochen) ist ein evidenzbasiertes Verfahren der dritten Welle der Verhaltenstherapie mit dem Ziel, psychische Flexibilität zu fördern – also die Fähigkeit, trotz schwieriger innerer Erfahrungen werteorientiert zu handeln. Sie eignet sich besonders für Menschen, die unter Rückzug, Antriebslosigkeit, Grübelneigung, Angstvermeidung oder dem Drang zu kontrollierenden Handlungen leiden.

Am ersten Fortbildungstag stehen die Grundprinzipien und Kernprozesse der ACT im Mittelpunkt: Achtsamkeit, Akzeptanz, kognitive Defusion, Selbst-als-Kontext, Werteklärung und wertebasiertes Handeln (Commitment). Neben der Vermittlung der Grundlagen werden auch Teilnehmende mit ACT-Erfahrung neue Impulse erhalten.

Die Teilnehmenden lernen die Prozesse nicht nur theoretisch kennen, sondern erleben sie in Selbsterfahrungsübungen, Kleingruppenarbeit und Reflexion praxisnah und anschaulich.

Am zweiten Fortbildungstag liegt der Fokus auf der konkreten Umsetzung in der psychotherapeutischen Arbeit: Wie lassen sich ACT-Elemente in der Behandlung von Depression, Angst und Zwang einsetzen? Wie kann Wertearbeit bei Antriebslosigkeit motivieren? Wie kann Akzeptanz helfen, mit innerer Anspannung, Sorgen und Zwangsgedanken umzugehen? Anhand von Fallbeispielen, Rollenspielen und erlebensorientierten Übungen werden typische Interventionen erprobt und diskutiert.

Die Fortbildung bietet Raum für Fragen, Austausch und Diskussion, vermittelt konkrete Materialien für die Arbeit mit Patient:innen (z.B. Wertekompass, Achtsamkeitsskripte, Metaphernarbeit), Fallbeispiele aus der Praxis sowie Literaturempfehlungen zur weiteren Vertiefung.

Der Kurs „ACT NOW! ACT in der Neuropsychologie“ (FB260214A) ist keine Voraussetzung; auch wer diesen bereits besucht hat, profitiert von neuen Inhalten und praxisnahen Übungen.

Literaturvorschläge:

Harris, R. (2011). ACT leicht gemacht: Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Freiburg: Arbor Verlag. ISBN 978-3-936855-98-3.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2014). Akzeptanz# und Commitment#Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis (2. Auflage). Paderborn: Junfermann Verlag. ISBN 978#3#87387#891#4.

Eifert, G. H., & Gloster, A. T. (2016). ACT bei Angststörungen: Ein praktisch bewährtes Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe Verlag. ISBN 978#3#8017#2729#1.

Kursnummer: FB260704A
(Bitte bei der Anmeldung angeben)

Termin:

Samstag	04.07.2026	11:00 - 18:30 Uhr
Sonntag	05.07.2026	09:00 - 16:30 Uhr

Zeitumfang: 16 Stunden à 45 Minuten

Ort: Neuro Thera GmbH
Pasinger Bahnhofsplatz 4
81241 München

Didaktik: Vortrag, interaktiver Workshop, Live-Demonstration, Fallbeispiele, Übungen, Diskussion, Gruppenarbeit, Rollenspiel

Zielgruppen: Psycholog:innen, Neuropsycholog:innen, PP und KJP

Teilnehmendenzahl: max. 25 Personen

PTK-Punkte: 20 (analog anerkannt bei der Ärztekammer)
Es wird eine Lernerfolgskontrolle durchgeführt.

GNP-Akkreditierung:
Curr. 2017: 16 Stunden zu Allgemeine Neuropsychologie

Kursgebühr: 350,00 €

Inklusivleistungen:
Unser Geschenk an Sie: Das Buch "Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei" von Russ Harris.
In der Kursgebühr sind Tagungsgetränke, Heißgetränke, ein kleiner Mittagssnack und Gebäck am Nachmittag enthalten.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK Bayern für Klinische Neuropsychologie

akkreditierter Veranstalter
PTK | Bayern
Psychotherapeutenkammer

Zur Person:

Philipp Fuchs, M.Sc., ist psychologischer Psychotherapeut (VT) und klinischer Neuropsychologe (GNP) mit eigener Praxis in Ainring nahe Salzburg. Er arbeitet mit Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) sowie verhaltenstherapeutischen und neuropsychologischen Verfahren in der Behandlung von Menschen mit psychischen und neurologischen Erkrankungen. In seiner Praxis bietet er auch Gruppenpsychotherapie, Traumatherapie und Hypnose an und unterstützt Menschen dabei, ein werteorientiertes Leben zu führen und psychische Erkrankungen nachhaltig zu bewältigen.