

Mit Akzeptanz zu mehr Gelassenheit - eine ACT-Gruppentherapie



Was bedeutet ACT?

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine moderne Form der Psychotherapie, die Menschen dabei unterstützt, trotz schwieriger Lebenssituationen ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen. Die ACT hilft z.B. bei Stress, Angst, Depressionen und anderen psychischen Belastungen.

Ziele der Gruppentherapie

1. Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt präsent sein und die eigenen Erfahrungen ohne Urteil beobachten lernen.
2. Akzeptanz: unangenehme Gedanken und Gefühle akzeptieren lernen, anstatt gegen sie anzukämpfen oder sich von ihnen überwältigen zu lassen.
3. Werte klären: Herausfinden, was im Leben wirklich wichtig ist.
4. Engagement: Konkrete Schritte unternehmen, um ein Leben zu führen, das mit den eigenen Werten übereinstimmt.

Durch diese Werkzeuge fördert die ACT das emotionale Wohlbefinden und hilft, unabhängiger von inneren und äußeren Herausforderungen zu werden.

Termine

Mai 2025: 13.05., 20.05., 27.05., 03.06.
Juni 2025: 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.
Juli 2025: 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.
immer dienstags von 18:00 bis 19:40 Uhr

Veranstaltungsort

vfk – Ausbildungsinstitut München gGmbH
Lindwurmstr. 117 / 5. Stock
80337 München

Kosten

Es handelt sich um eine Gruppengrundversorgungsgruppe. Die Kosten werden i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

