



## Kostenfreier Vortrag

# „Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken! Die ACT –Methode“

in Berlin am Dienstag, 14.02.2017

Kämpfen Sie mit Gefühlen und Gedanken, die Ihnen das Leben schwer machen?  
Haben Sie schon vieles ausprobiert, um dagegen anzugehen und sind dabei kaum weitergekommen?  
Und haben Sie manchmal das Gefühl, dass währenddessen das Leben an Ihnen vorbeizieht?

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie - kurz ACT - ist ursprünglich eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und erweist sich nach über 50 wissenschaftlichen Studien als sehr wirksam im Umgang mit Problemen, die uns das Leben schwer machen und für die es oft keine schnelle Lösung gibt.

Ziel von ACT ist es, Ihnen zu helfen, ein reiches und sinnvolles Leben zu führen und gleichzeitig effektiv mit Problemen und Stress umzugehen, die zum Leben dazugehören.

Zweierlei ist wichtig: Auf schmerzhaften Gedanken und Gefühlen flexibler zu reagieren, damit diese nicht mehr Ihr Leben bestimmen und Sie einschränken. Und das zu klären und dafür einzutreten, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben.

Der ca. zweistündige Erlebnis-Vortrag führt Sie ein in die wichtigsten Aspekte der ACT- Methode. Kleine Übungssequenzen helfen, das Gelernte in die alltägliche Praxis zu bringen. Lernen Sie, wie Sie Ihr Leben nach Ihren persönlichen Werten ausrichten. Betrachten Sie die kleinen und großen „Monster“, die Ihnen das Leben schwer machen, aus einer ganz neuen Perspektive, die Ihnen hilft, Ihren Alltag stressfreier und glücklicher zu gestalten.

**Referent:** **Jörg Wellenkötter** | Systemischer Coach und Therapeut (SG), Akzeptanz- und Commitment-Trainer, Supervisor (SG), Fortbildungspädagoge, ECA –Lehrcoach (Expert Level)

**Termin:** Dienstag, 14. Februar 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Ort:** Fürstenberg Institut, Dorotheenstraße 37, 10117 Berlin-Mitte

**Anmeldung:** Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an [vortrag@fuerstenberg-institut.de](mailto:vortrag@fuerstenberg-institut.de).