



Die Balance der inneren Abgrenzungen meistern

Der ACT im Kraftakt | Modul 4

Achtsam bleiben - gerade bei den ehrlichsten Worten

ACT, auch bekannt unter dem Namen „Achtsamkeit“, ist ein moderner Therapieansatz, der besonders da erfolgreich ist, wo es um Emotionen und Gewohnheiten, nicht um besseres Wissen geht.

Angewendet auf die Angehörigenproblematik skizzieren wir die ACT-typische Eingewöhnung in eine spielerische, entdramatisierte Realitätswahrnehmung.

Mi, 31.05.17
18.00 - 19.30 Uhr

„Ich muss doch helfen, wenn Not am Mann ist!“ – was grundsätzlich stimmt, muss besonders im Suchtbereich vorsichtig behandelt werden. Zu Mitgefühl gehört schlussendlich mehr als einfach nur stur Hilfe zu bieten.

ACT verfolgt einen erlebniszentrierten Ansatz und geht davon aus, dass Kontrollversuche häufig problematisch sind und zu einer Verfestigung des Leidens führen. Hauptziel von ACT ist es, Angehörige dabei zu unterstützen, entsprechend ihren persönlichen Werten aktiv zu werden und zu befähigen, trotz des Leidens ihr Leben zu leben und Tätigkeiten, die für sie wichtig sind, wieder nachzugehen

Auch die verwandte hypnotherapeutische Sicht kommt zur Sprache.

Leitung: Andreas Spohn M.A., Psychologe HPG bei ada-zh

Informationen und Anmeldung auf: info@ada-zh.ch, 044 384 80 10, www.ada-zh.ch

Der Abend kostet Fr. 45.- oder Fr. 30.- (Mitglieder)

Ort: Kirchgemeindehaus Neumünster, Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich.

Bitte unbedingt im Vorfeld anmelden