



WACHSAM ist ACT als Gruppentherapie. Die **Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)** stellt eine Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie dar. Sie erweitert die Kognitive Verhaltenstherapie um zwei Elemente, nämlich Akzeptanz und Commitment (sich etwas gegenüber mit Herzblut zu verpflichten).



Die ACT kann helfen, wachsam in der Gegenwart zu leben, um die Dinge zu tun, die uns wichtig sind. Wir alle sind oft gedanklich in der Vergangenheit oder versuchen, die Zukunft vorauszusehen und verpassen somit den gegenwärtigen Moment und das, was dieser für uns bereithält. Besonders Ängste, Sorgen und Grübeln können uns davon abhalten unsere Ziele zu verfolgen und Bedürfnisse zu erfüllen.

- **Den Augenblick wachsam wahrnehmen können.**  
ACT setzt u.a. Achtsamkeitsübungen ein, die uns helfen wieder im Hier und Jetzt zu sein.
- **Mit Werten den Kompass für unser Leben ausrichten.**  
ACT unterstützt dabei, sich den eigenen Werten bewusst zu werden und zu erkennen, was für uns persönlich wichtig ist.
- **Commitment eingehen und eine Haltung einnehmen.**  
ACT fördert wieder eine entschlossene Haltung einzunehmen, die uns unsere Werte und damit Ziele verfolgen lässt. Sie lernen sich wieder mit „Herzblut“ einer Sache zu verpflichten (commitment) und noch wichtiger: auch danach zu handeln!
- **Abstand zu eigenen Gedanken erlangen, also: „Ich glaube nicht alles was ich denke“.**  
ACT leitet an sich von Gedanken zu lösen und sie dadurch zu „entmachten“. So gewinnen wir die Freiheit zurück, zu entscheiden, ob die Gedanken uns bestimmen, oder wir die Gedanken.
- **Sich einen Überblick verschaffen, also „Die Dinge aus der Vogelperspektive betrachten“.**  
ACT unterstützt Sie dabei eine Perspektive von oben einzunehmen und das Geschehen mit etwas Distanz zu betrachten. Wir sind nicht unsere Gedanken und Gefühle, sondern haben diese.
- **Das unveränderliche akzeptieren und bereit sein zu handeln.**  
ACT kann dabei helfen weniger zu vermeiden, unangenehme Situationen und Gefühle zu akzeptieren (nicht gutheißen) und die dadurch frei werdenden Energien für das zu nutzen, was uns selbst wirklich wichtig ist.



# WACHSAM<sup>®</sup>

AKZEPTANZ & COMMITMENT

WENDENBURG  
& KOLLEGEN



Die Gruppe wird von unserem **Psychotherapeuten Björn Vüst** durchgeführt, der über einen Fachkundenachweis für Gruppentherapie verfügt. Weitere Informationen zu Björn Vüst bitte [hier online](#) (oder unter "Team") abrufen.

HINWEIS: Es besteht die Möglichkeit, dass Ihre private Krankenkasse die Kosten für die Gruppentherapie anteilig bzw. vollständig übernimmt. Die Anzahl und Art der Therapiestunden sowie die Höhe der Erstattung richtet sich nach Tarif und Umfang Ihres Versicherungsvertrages. Bitte sprechen Sie hier Ihren jeweiligen Krankenversicherungspartner an.



Wir bieten die Gruppe mit 7 Sitzungseinheiten zur Einführung für 455,00 € pro Person an. Handouts und Material werden für die Sitzungen vor Ort zur Verfügung gestellt.



Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Anmeldung bitte per mail unter [vuest@psychologen-duesseldorf.de](mailto:vuest@psychologen-duesseldorf.de) oder telefonisch unter 0211-49 76 82 70.



**Ort:**  
Praxis Wendenburg & Kollegen  
Immermannstr. 11  
40210 Düsseldorf

**Gruppensetting:**  
7 Einheiten á 50 Minuten/Woche  
Mindestens 4, max. 8 Teilnehmer



	Sitzung	Themen
20.10.2021	1	Verstehen wie der Mensch aus Sicht der ACT funktioniert
27.10.2021	2	Sich achtsam in der Gegenwart erleben können und handlungsfähig zu sein
03.11.2021	3	Eigene Werte erkennen lernen
10.11.2021	4	Persönlich wichtig Ziele verfolgen können
17.11.2021	5	Eigene Gedanken und Gefühle verstehen können
24.11.2021	6	Sich von belastenden Gedanken lösen können
01.12.2021	7	Belastende Gedanken und Gefühle akzeptieren lernen und trotzdem den eigenen Bedürfnissen entsprechend handeln können