



Datum: 5. November 2018

## AKST Achtsamkeits-Gruppentraining

AKST ist das Akronym für die **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Seelsorge & Therapie**, die ich auf der Grundlage meiner **Theorie der Kognitiven Seelsorge** entwickelt habe, womit ich von der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena promoviert wurde. Wesentlicher Teil der AKST ist das salutogenetisch konzipierte **Achtsamkeits-Gruppentraining**. Es umfasst acht in ca. zweiwöchigem Abstand stattfindende zweistündige Gruppentermine. Achtsamkeit wird hier von der Kognitiven Therapie her vor allem als die **Übung des Ent-Automatisierens** und nicht als spiritueller Meditationsweg verstanden.

Die positiv psychologische Ausrichtung im Sinne der Einübung in die **Achtsamkeit als Lebenskunst** prädestiniert dieses Training

- ▶ zur **Prävention** z.B. bei Personen mit rezidivierenden Depressionen
- ▶ zur **Nachsorge** im Anschluss an psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlungen
- ▶ zur **begleitenden Unterstützung** bei fortgeschrittenen Behandlungen.

Die höchste Effektivität des Trainings ist zu erwarten, wenn die TeilnehmerInnen schon gute Erfahrungen mit Kognitiver Verhaltenstherapie machen konnten.

Ich werde in meiner Ettlinger Praxis am **Samstag, 30. März 2019** mit dem **Einführungsmeeeting** den ersten Trainingsturnus beginnen. Anmeldungen sollten bis zu vier Wochen vorher eingegangen sein.

### Die Themen der Gruppenarbeit

1. Zur Ruhe kommen
2. Entautomatisieren
3. Denkalternativen finden
4. Achtsam kommunizieren
5. Akzeptieren
6. Positive Emotionen
7. Achtsamer Lebensstil
8. Persönliches Resümee

Die Kosten von 250 € müssen die TeilnehmerInnen selbst übernehmen. In finanziellen Härtefällen ist ein Entgegenkommen denkbar.

Dr. phil. Hans-Arved Willberg

Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe  
Praxis für Rational-Emotive Verhaltenstherapie (DIREKT)  
Leiter des Instituts für Seelsorgeausbildung (ISA)