

Abstracts

Workshops

Donnerstag, 5. September 2024

Halbtages-Workshops (13:30-16:30)

Impro-ACT

Ralf Steinkopff, Berlin (D)

Wenn Du nicht sicher bist:

- ein guter ACT-Anwender zu sein
- wirklich willkommen zu sein
- Dich auf der Konferenz wohl zu fühlen
- die Bezugsrahmentheorie (RFT) zu verstehen,

dann ist der Workshop für Dich gemacht. In verschiedenen Runden werden wir gemeinsam Impro-Theaterspiele spielen, sie dann funktional erkunden, und schliesslich versuchen, sie auf Therapie-situationen und Kongresserfahrungen anzuwenden.

Keine Vorkenntnisse nötig

Kurzworkshops (11:30-13:00)

Experimentelles De-Hooking

Dr. Marie Christine Dekoj, Ulm (CH), Angelika Ilmberger, Bad Staffelstein (D)

Fusion oder Festhängen in Gedanken (engl. Being hooked) bedeutet Verschmelzen mit verbalen Inhalten wie Selbsturteilen, Selbstbildern und Regeln wie z.B. wenn ... dann – Verknüpfungen. Wenn wir festhängen, gelingt es uns nicht, werte-orientiert zu handeln. Ziele der Defusionsarbeit sind daher: Erhöhen der psychischen Flexibilität, Einfluss nicht förderlicher Gedanken auf das Verhalten zu reduzieren, präsenter im lebendigen Kontakt mit dem Erleben zu sein.

Wir wollen uns in diesem Kurz-Workshop auf einer erfahrungsbezogenen und experimentellen Eben dem Thema zuwenden, in seinen Gedanken festzuhängen. Also den Prozess der Defusion erkunden und emotional erlebbar machen. Im Workshop nähern wir uns zunächst der kognitiven Komponente des Prozesses bevor wir den Schwerpunkt auf die emotional geprägte Arbeit legen. Die selbsterfahrungsorientierte Arbeit wird im Workshop explizit gewünscht und gefördert.

Keine Vorkenntnisse nötig