



Life Consult Praxis
Achtsamkeitsbasierte
Kognitive Seelsorge & Therapie
Rational-Emotive
Verhaltenstherapie

Pforzheimer Str. 186
76725 Ettlingen
Tel.: (07 243) 350 72 97
E-Mail: info@life-consult.org
Homepage: www.life-consult.org

USt.-Id.-Nr.: DE 255 718 010
Inhaber: Dr.phil. H.A. Willberg
Sozial- und Verhaltenswissenschaftler
Zulassung zur Ausübung der Heilkunde
im Gebiet der Psychotherapie gem. § 1
Abs. 1 des Heilpraktikergesetzes

Rational-Emotive Verhaltenstherapie und Achtsamkeitstraining

Themenworkshop bei DIREKT e.V., Würzburg

16.-17.11.2019

Referent:

Dr.phil. Hans-Arved Willberg

Manche Therapieformen der so genannten „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“ sehen einerseits die „zweite Welle“, das ist die Phase der Kognitiven Verhaltenstherapie, als überholt an, andererseits nehmen sie mit ihren Achtsamkeitskonzepten ziemlich ungefiltert buddhistische Religiosität in ihr Programm auf. Einerseits sind aber kognitiv verhaltenstherapeutische Ansätze wie die REVT keineswegs von gestern und andererseits ist es überhaupt nicht nötig, zusammen mit den Prinzipien der Achtsamkeit Religiosität in das therapeutische Geschehen zu mischen. Man muss die Religion aber auch gar nicht erst herausfiltern, denn schon seit geraumer Zeit wird das Phänomen „Achtsamkeit“ auch ganz unabhängig vom Buddhismus rein psychologisch erforscht. Die Ergebnisse zeigen sehr deutlich die überaus enge Verwandtschaft der Achtsamkeitsprinzipien mit den Kognitiven Therapien. Wesentlicher gemeinsamer Nenner sind die „Ent-Automatisierung“ von Situationsbewertungen mit dysfunktionaler Wirkung und die Akzeptanz der Realität.

Der Workshop gibt Gelegenheit, Möglichkeiten kennenzulernen und auszuprobieren, wie die Arbeit mit der ABC-Methodik durch Elemente des Achtsamkeitstrainings sinnvoll unterstützt und angereichert werden kann.

Kosten: 295.-

Eine Veranstaltung von

DIREKT e.V.
**Deutsches Institut für Rational Emotive
& Kognitive Verhaltenstherapie**

Veitshöchheimer Str.16
Alter Hafen
D-97080 Würzburg
Telefon: **09306-3298**

Email: **revt.direkt@t-online.de**

Veröffentlichungen zum Thema von H.A. Willberg

H.A. Willberg, *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Seelsorge und Therapie: Das integrative Praxishandbuch zu Achtsamkeit, Rational-Emotiver Verhaltenstherapie und Spiritualität* (Springer: Berlin, Heidelberg, erscheint Oktober 2019)

H.A. Willberg, *Das ganze Ja zum Leben: Christliche Spiritualität der Achtsamkeit* (Butzon & Bercker: Kevelaer, 2019)

H.A. Willberg, *Theorie der Kognitiven Seelsorge* (KomBi: Ettlingen, 2017)

H.A. Willberg, Achtsamkeit ohne Mystik und Religion: Begründung und Vorstellung eines Gruppentrainings zur Integration von Achtsamkeit und REVT, in: Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (2018) 29, 27-43

H.A. Willberg, Denkt der Mensch, nur, dass er denkt? Zur Kritik von Vertretern der „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“ an der REVT, in: Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (2016) 27, 39-62