



Datum: 2. Januar 2019

AKST Achtsamkeits-Gruppentraining

AKST ist die Abkürzung für die **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Seelsorge & Therapie**, die ich auf der Grundlage meiner Dissertation **Theorie der Kognitiven Seelsorge** an der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena entwickelt habe. In diesem Jahr wird im Springer Verlag das Handbuch zu dieser Methodik erscheinen.

Wesentlicher Teil der AKST ist das gesundheitspsychologisch 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.

Genau so gut kann das Gruppentraining aber auch ganz ohne Bezug auf Psychotherapie zur nachhaltigen **Einübung in die Achtsamkeit** in Anspruch genommen werden.

Ich werde in meiner Ettlinger Praxis am **Samstag, 30. März 2019** mit dem **Einführungsmeeting** 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)

Zum Thema „Achtsamkeit“ erscheint im Februar bei Butzon & Bercker mein Grundlagenbuch **„Das ganze Ja zum Leben: Christliche Spiritualität der Achtsamkeit“**.

- ★ „Das materialreiche Buch stellt Achtsamkeit überzeugend als eine zeitgemäße Form der christlichen Meditationstradition vor.“ Prof. Dr. phil. Michael Utsch
- ★ „In seinem Sachbuch gelingt es Hans-Arved Willberg, die Potentiale östlicher Weisheit für die christliche Spiritualität zu erschließen.“ Prof. Dr. theol. Peter Zimmerling