

ACT (er-)leben & lernen



Ein Experiment in 5 Schritten ... macht ACT körperlich erfahrbar

Präsentation mit z.T. überraschenden Links



Martin Bonensteffen

Dipl.-Ing. (FH), psychologischer Coach, Trainer für agile Kommunikation, Mediator von Konfliktlösungen und Begleiter von nichtlinear dynamischen Veränderungsprozessen in Gruppen, Teams und Organisationen

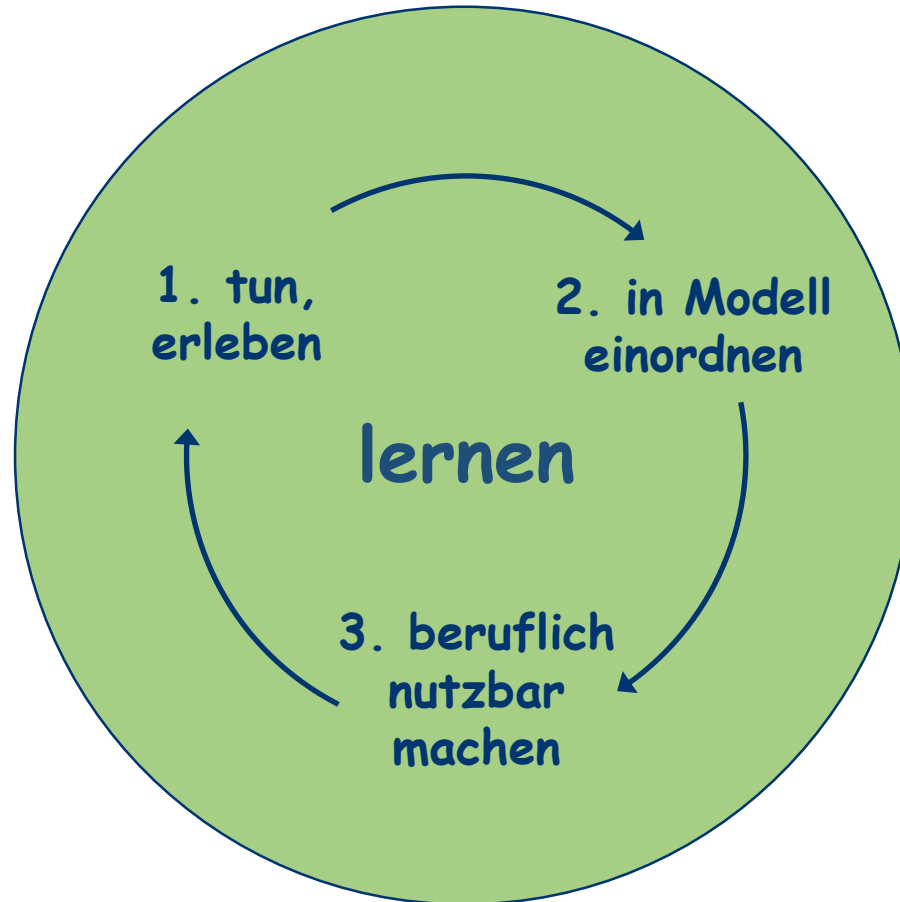
Kontakt

martin@bonensteffen.de

+49-177-7461316

www.martin-bonensteffen.de

erst erleben ... dann erklären



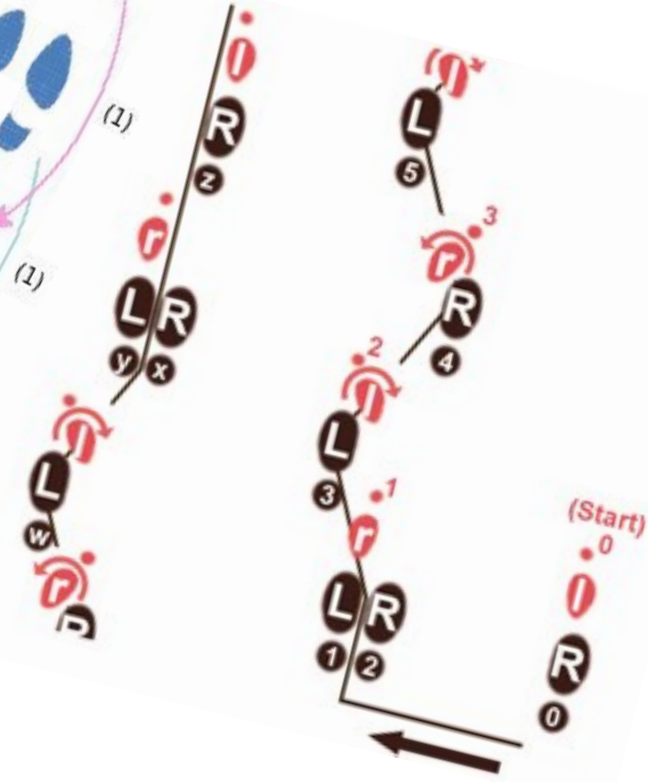
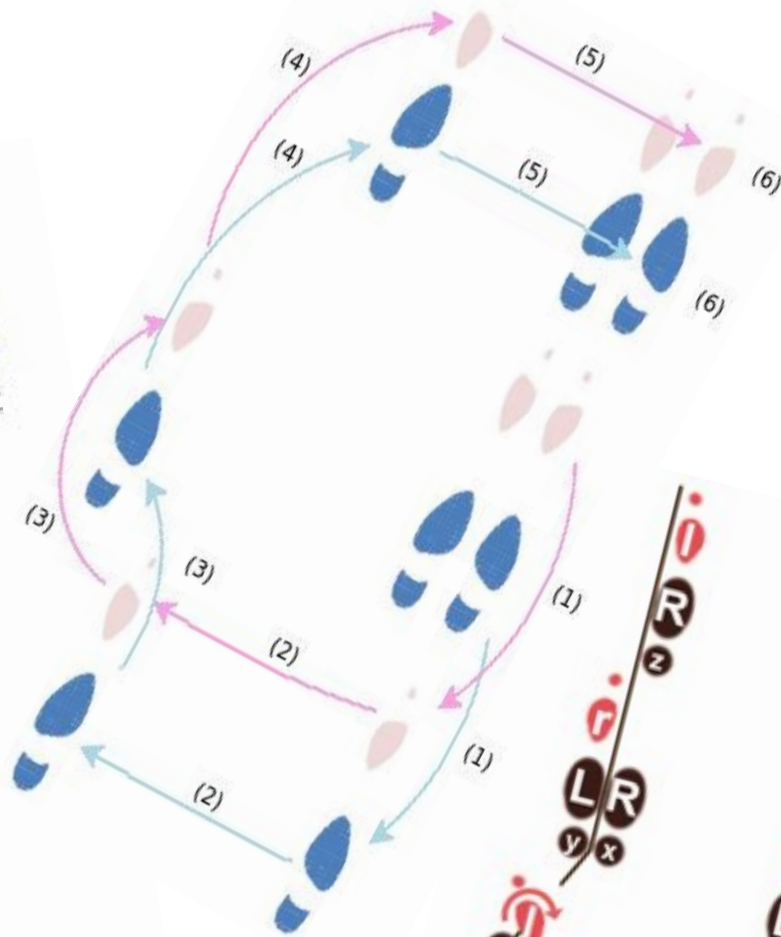
funktional kontextuelles Lernprinzip

ich fühle mich:

sicher genug

Voraussetzung

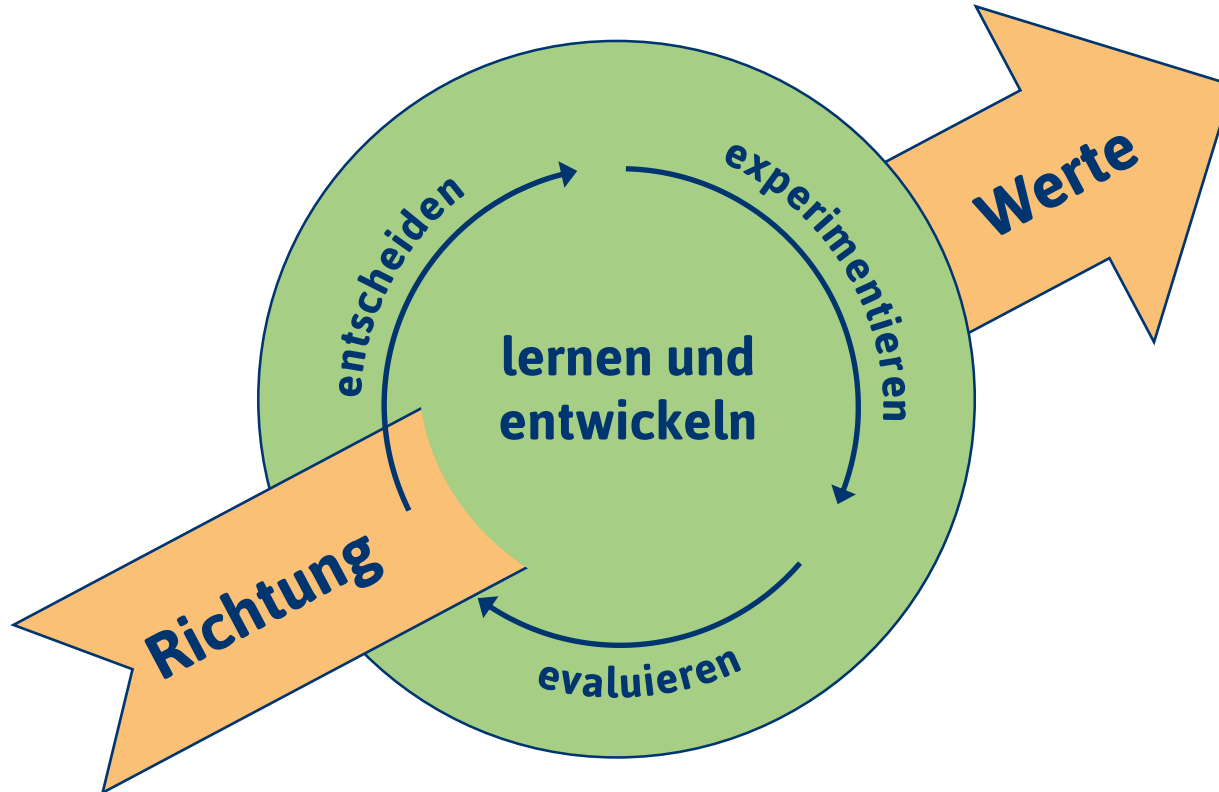
Bsp. Tango



YOU CAN'T GET RID OF YOUR FEARS...
BUT YOU CAN LEARN TO LIVE WITH THEM



lernen und entwickeln



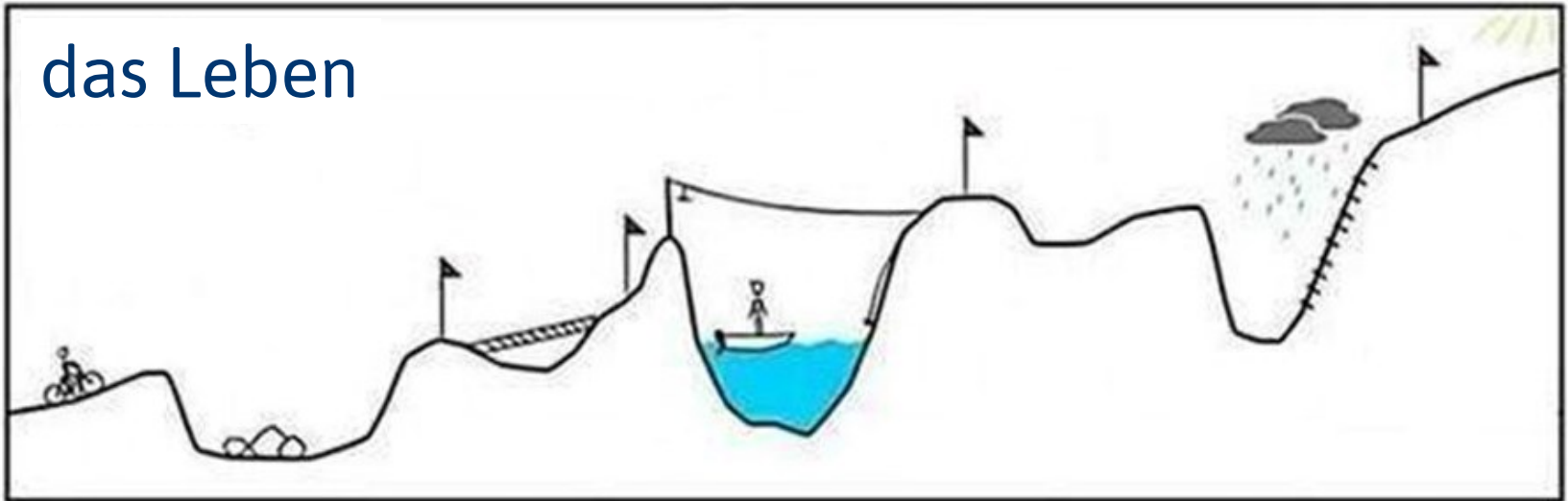
Wofür?

(Ausrichtung/Zweck)

der Plan



das Leben



5 Schritte

Experiment

(Link zur Anleitung)

ACT Hexaflex

Presence

Acceptance

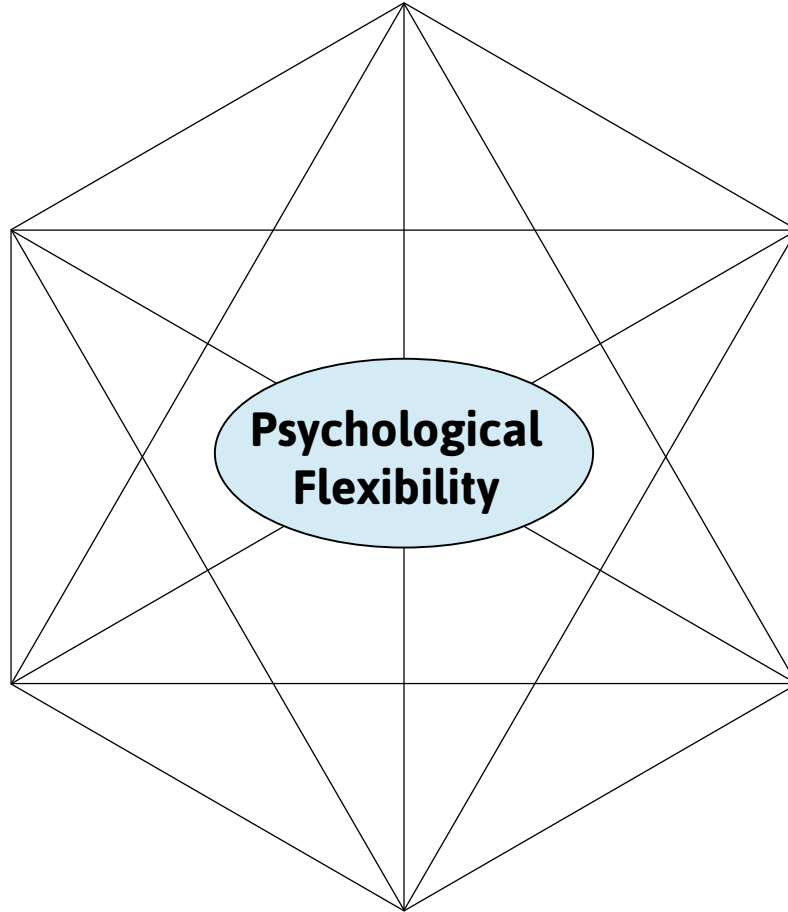
Values

**Psychological
Flexibility**

Defusion

**Committed
Action**

Self-as-Context



Funktionaler Kontextualismus

Ontologische Wissenschaftsphilosophie die menschliche Handlungen (Verhalten) und deren beabsichtigte Wirkung (Funktion) im 'ungeteilten Ganzen' (Kontext) betrachtet.

"Leben ist Prozess." & "Wahr ist, was wirkt!"

richtig <> falsch

1 <> 0



entweder <> oder

Wie hilfreich ist es?



sowohl als auch

CBS -> Kontextuelle Verhaltenswissenschaften

ACBS

weltweit
aktiv



DGKV e.V.

deutschsprachiger
Raum

OpenSource-Ansatz mit
1000+ empirische Studien

**Ich öffne
mich.**

**selbstbestimmt,
lebendig und
erfüllt leben**



**Ich tue, was
wichtig ist!**

**Ich bemerke,
was passiert.**

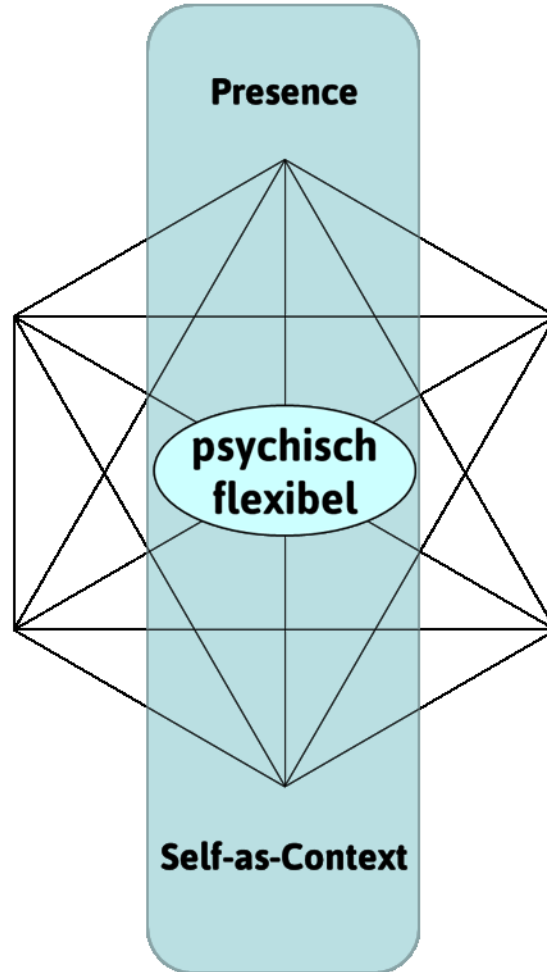


**Relations-
Bildungs-
Theorie
(RFT)**

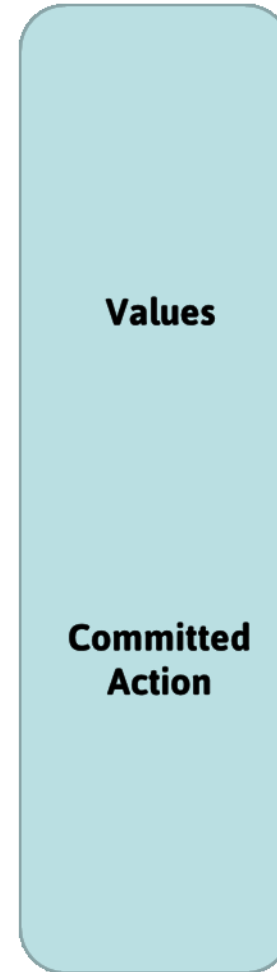
offen



achtsam



aktiv



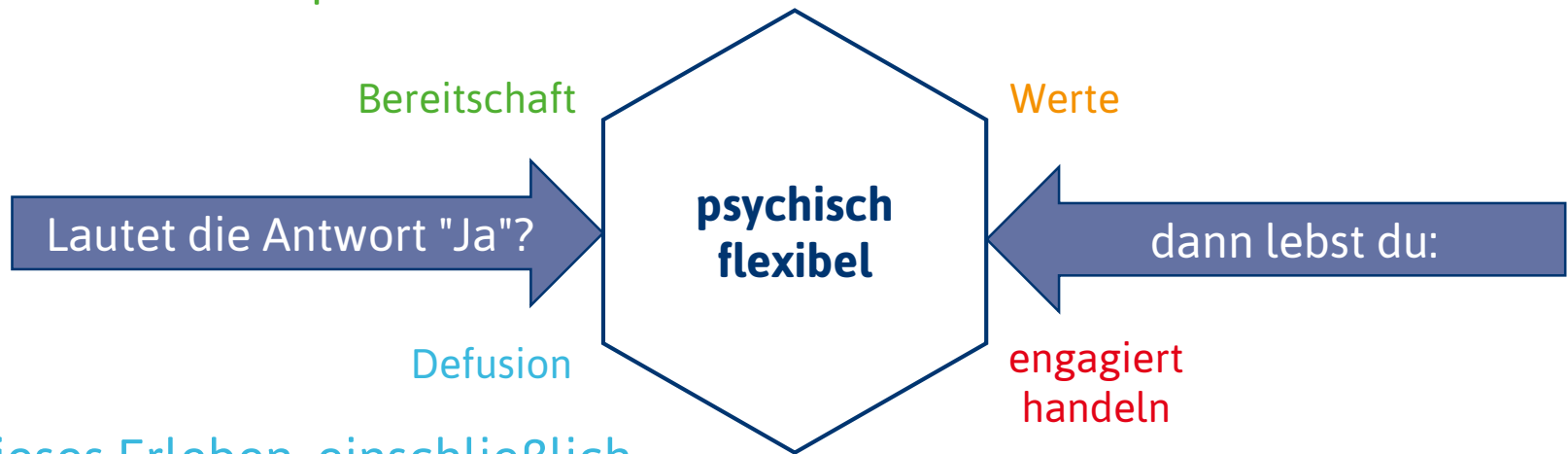
Die ACT-Frage

1. Bin ich hier und jetzt, ...

3. **bereit**, dieses Erleben so **zu erleben**, wie es passiert, ...

Gegenwärtigkeit

5. **UND** in **Richtung meiner Werte** ...



4. dieses Erleben, einschließlich meiner Gedanken dazu, **mit etwas Abstand**, freundlich zu **betrachten** ...

Selbst-als-Kontext

6. **nächste Schritte zu machen?**

2. während ich **bemerke**, dass es einen **Unterschied** gibt, **zwischen mir und meinem Erleben**, ...

6. ACT PRAXIS

TAGE 19.–22.
MÄRZ 2020

ACT leben & lernen
www.actpraxis.de

6. ACT PRAXIS TAGE 2020

ACT* leben & lernen – für eine lebendige Arbeit mit Menschen – praktisch, konkret, berufsübergreifend

Offen, flexibel und auf Augenhöhe werden wir: ACT & Co* ausprobieren und erleben, Fertigkeiten üben, Erfahrungen austauschen, Neues entdecken, Wissen vertiefen, Fälle besprechen, uns menschlich begegnen und uns inspirieren.

Termin und Zeiten

Do 19. März 13:00 Uhr – So 22. März 13:00 Uhr

Ablauf

Do – Fr Einführungs- & Intensiv-Workshops

Fr – So Vernetzung der Themen im OpenSpace

Veranstaltungsort

Schloss Bettenburg 97461 Hofheim in Unterfranken

Details und Anmeldung

www.actpraxis.de

*ACT & Co = Akzeptanz- u. Commitment-Therapie/-Training, Hypnosystemik, Kontextuelle Verhaltenswissenschaften (CBS), Embodiment, Relations-Bildungs-Theorie (RFT), ...



Veranstalter

Martin Bonensteffen
73079 Süßen

Kooperationspartner

auf

www.actpraxis.de

www.actpraxis.de

www.contextualscience.org | www.dgkv.info