

Moderne KVT Verfahren und Methoden als Erweiterung der Kognitiven Verhaltenstherapie

Zielsetzung der Fortbildung

Viele Verfahren und Methoden, die im Rahmen der 3. Welle bereits etabliert sind und sich einer umfassenden Evaluation gestellt haben, sind im Praxisalltag angekommen. Je nach Interessenslage haben sich Psychotherapeut*innen durch eingängiges Literaturstudium oder auch den Besuch von Workshops bei Kongressen und Tagungen oder im Rahmen von Fort- und Weiterbildung einen Eindruck bis hin zu einer umfassenden Expertise angeeignet.

Die nachfolgende Fortbildungsreihe ermöglicht einen Überblick und eine Einführung in die methodischen Ansätze, die im Praxisalltag gut umsetzbar sind und in Verbindung mit der kognitiven Verhaltenstherapie sinnvoll eingesetzt werden können. Diese Erweiterungen befähigen dazu Altes und Neues zu einer „modernen“ Verhaltenstherapie zu verbinden. Die Reihe kann als Ganzes absolviert werden und in Verbindung mit einer Online-Lernerfolgskontrolle zertifiziert werden. Für die Zertifizierung ist der Besuch von fünf der insgesamt sieben angebotenen Workshops notwendig. Die Auswahl der Verfahren (ACT, CBASP, CFT, EFT, Schematherapie, DBT und TEK) stellt keine Wertung dar und soll die sicherlich daneben existierenden wertvollen Methoden nicht schmälern. Auch können die noch fehlenden Angebote zur Repertoireerweiterung einzeln gebucht werden.

Zielgruppe der Fortbildung

Approbierte Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen in Ausbildung (Zertifizierung erfolgt nach Erhalt der Approbation)

Fortbildungsinhalte und Methoden

Der Lehrgang ist im Gesamten als Reihe oder einzeln buchbar. Beim Besuch von mindestens fünf Seminaren ist eine Zertifizierung möglich.

Seminar 1: Einführung in die Compassion Focused Therapy (CFT)

Termin: 23. – 24. Februar 2024 (16 UE)

Wesentliche Inhalte:

Der Workshop soll eine vertiefte Einführung in die Compassion Focused Therapy (CFT) von Prof. Paul Gilbert geben. Dabei soll insbesondere auf die transdiagnostische Anwendung der CFT für verschiedene psychische Probleme fokussiert werden. Bisherige

Studien belegen Wirksamkeit insbesondere für Patient*innen mit ausgeprägter Selbstkritik, niedrigem Selbstwert und hohem Schamerleben.

Der Workshop gibt eine Einführung in die zentralen theoretischen Konzepte der CFT sowie des Compassionate Mind Trainings. Neben des zentralen evolutionspsychologischen Rahmenmodells und des Affekt-Regulations-Modells (3-circle-modell) werden zentrale therapeutische Interventionen wie soothing rhythm breathing, Imagery Übungen (Mitführender Begleiter, Mitfühlendes Selbst etc.) sowie die gezielte Arbeit mit hoher Selbstkritik vorgestellt und mit den Teilnehmer*innen praktisch angewendet. Die Teilnehmer*innen sollen so einen vertieften Einblick in die CFT und deren Möglichkeiten für die tägliche therapeutische Arbeit erhalten. Neben individuellen Reflexionen werden die Teilnehmer*innen auch in Kleingruppen und im Plenum arbeiten.

Referent*in:

Prof. Dr. Christian Stierle, Dipl.-Psych., Professor für Psychologie Hochschule Fresenius; Hamburg

Seminar 2: Einführung in die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)

Termin: 15. – 16. März 2024 (16 UE)

Wesentliche Inhalte:

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) gilt als störungsübergreifender Therapieeinsatz und ist vielleicht eine der interessantesten Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie. Im Rahmen der ACT werden sechs Kernkompetenzen erworben, die die psychische Flexibilität und damit die Resilienz enorm steigern können. Vitalität geht häufig dann verloren, wenn wir in einen chronischen Kampf mit unserem Inneren geraten sind und dadurch wertvolle Energien verlieren.

Alle Strategien der ACT lassen sich einfach und unkompliziert in den klassischen Ablauf einer (Verhaltens-)Therapie, aber auch in Coachings einfügen. Wir entdecken im Workshop, wie wir unser therapeutisches Repertoire mit erlebnisorientieren und außergewöhnlichen Übungen ganz einfach spicken können und damit Bewegung in den Therapieraum bekommen.

Wichtige therapeutische Ziele der ACT sind: Aufbau von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, eine „Kognitive Defusion“ sowie die Wahrnehmung des Selbst als eigenes gedankliches Konstrukt. Einen großen Raum nimmt in einer Therapie nach dem ACT-Modell zudem die Klärung von Werten und Lebenszielen ein, aus denen dann konkrete Handlungsabsichten (Commitments) abgeleitet werden. Diese Werte & Commitments können als Leuchtturm dienen, an dem das Handeln ausgerichtet werden kann.

In diesem Workshop werden wir uns selbst voll ins Erleben stürzen und den Reichtum an erlebnisorientierten Methoden, den die ACT bietet „am eigenen Leib“ ausprobieren und entdecken. Es soll ein erster Einblick in die ACT vermittelt werden, sodass eine Entscheidungsgrundlage geschaffen wird, ob die Methode als Erweiterung des eigenen Werkzeugkoffers vertieft werden soll.

Referent*in:

Eva-Maria Sperger, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; München

Seminar 3: Einführung in die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)

Termin: 13. – 14. Juni 2024 (16 UE)

Wesentliche Inhalte:

Die Dialektische-behaviorale Therapie (DBT) wurde ursprünglich als störungsspezifisches Behandlungsprogramm für Patient*innen mit Borderline-Störung entwickelt und wird in den S3 Leitlinien hier auch als das wissenschaftlich am besten abgesicherte Behandlungsverfahren empfohlen. Über die Jahre hinweg hat die DBT schon eine Vielzahl an Erweiterungen und Anpassungen erfahren und wird mittlerweile auch für andere Störungsbilder und in anderen Settings mit sichtbarem Erfolg angewandt.

Grund hierfür ist mitunter sicher, dass klare Regeln und Prinzipien in Kombination mit einer auf spezifischen Grundannahmen basierenden therapeutischen Haltung insbesondere bei komplexen Störungsbildern Patient*innen und Behandler*innen Halt und Orientierung geben und die Behandlungsplanung erleichtern. Der Schwerpunkt liegt auf der Hilfe zur Selbsthilfe und der Vermittlung von spezifischen Fertigkeiten (Skills) zur Bewältigung von Krisen, zur Verbesserung der Emotionsregulation und des Selbstbilds sowie der sozialen Interaktion. Die dialektische Betrachtungsweise beschreibt in der DBT das ständige Ausbalancieren von Akzeptanz und Veränderung als Haltung und Grundlage für therapeutisches Handeln, was häufig - wie die klinische Praxis zeigt – zu einer Steigerung von Veränderungsmotivation, einer zunehmenden Integration verschiedener Perspektiven und damit einer Reduktion von S-W-Denken beiträgt.

Behandelt werden im Rahmen dieser Einführung:

- Achtsamkeit in der DBT
- Therapeutische Grundhaltung in der DBT
- Strukturelle Strategien, Veränderungs- und Validierungsstrategien
- Spezifische Fertigkeiten aus verschiedenen Modulen
- Anwendungsfelder – Indikation
- Umgang mit schwierigen Therapiesituationen (z.B. suizidale Krisen)

Referent*in:

Cordula Leutenbauer, Magister Psychologie, Bachelor Kommunikationswissenschaften, Psychologische Psychotherapeutin; München

.....

Seminar 4: Einführung in die Emotionsfokussierte Therapie (EFT)

Termin: 19. – 20. Juli 2024 (16 UE)

Wesentliche Inhalte:

Wir wissen heute, dass psychischen Problemen und Symptomen unabhängig vom Störungsbild eines Patienten in der Regel Schwierigkeiten in der emotionalen Verarbeitung zugrunde liegen.

Die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) nach Leslie S. Greenberg ist ein wissenschaftlich fundiertes Therapieverfahren, bei welchem das Bewusstsein, die Akzeptanz, das Verstehen und die Veränderung der Emotionen im Rahmen einer Therapie im Zentrum stehen.

Zugrunde liegt die Annahme, dass Emotionen Denken und Verhalten beeinflussen und es möglich ist, direkt mit Emotionen zu arbeiten, um diese zu verändern. Emotionen sind in der therapeutischen Arbeit zugleich Wegweiser zu zentralen Bedürfnissen und Motor bzw. Quelle der Veränderung.

Mit ihrem Fokus auf Emotionen spiegelt die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) neueste Erkenntnisse der affektiven Neurowissenschaften und der Psychotherapieforschung wider. Sie bietet mit präzisen Modellen zu emotionaler Veränderung sowie effektiven Interventionen und Methoden ein verlässliches Orientierungssystem für Therapeut*innen, um systematisch und wirkungsvoll mit Emotionen in der Psychotherapie zu arbeiten.

Im Workshop wird der Schwerpunkt daraufgelegt, wie ein Patient Zugang zu seinem emotionalen Erleben, vor allem zu schmerzhaften Emotionen wie Scham, Traurigkeit und Angst, gewinnt und wie er dysfunktionale Emotionen verändern kann, mit dem Ziel, seine emotionale Kompetenz zu verbessern. Dadurch wächst die Fähigkeit von Patient*innen, die eigenen Probleme anzugehen.

Das Therapiemodell der EFT wird mit einigen ihrer wichtigen Interventionstechniken vorgestellt und in Kleingruppen geübt (Zwei-Stuhl-Technik, Leere-Stuhl-Technik).

Referent*in:

Melanie Read, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Freiburg

Seminar 5: Einführung in die Schematherapie

Termin: 9. - 10. August 2024 (16 UE)

Wesentliche Inhalte:

Dieser Workshop führt in die Schematherapie ein: Die Teilnehmer*innen lernen die verschiedenen Schemata, Bewältigungsstile und das Moduskonzepte kennen. Weiterhin werden die grundlegenden Methoden der Schematherapie, wie z. B. die therapeutische Beziehungsgestaltung im Sinne des Limited Reparenting, Imaginationen und Stuhldialoge, anschaulich vorgestellt. Mit vielen Beispielen, in Filmen und mit praktischen Übungen sollen die Teilnehmer*innen für die Schematherapie begeistert werden. Der Workshop kann auch für eine Schematherapeutische Zertifizierung anerkannt werden.

Referent*in:

Dr. Petra Zimmermann, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin; München

Seminar 6: Einführung in das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)

Termin: 4. – 5. Oktober 2024 (16 UE) (*geänderter Termin*)

Wesentliche Inhalte:

Der Workshop wird sich mit der spezifischen Psychopathologie von Menschen mit einer chronischen Depression beschäftigen, an welche das Cognitive Behavioral Analysis

System of Psychotherapy (CBASP; McCullough, 2000) als eine der spannendsten und empirisch gut abgesicherten Neuentwicklungen der Verhaltenstherapie ansetzt.

Neben den verhaltens- und kognitiven Techniken im CBASP werden wir uns insbesondere den psychodynamischen Therapieelementen, z.B. der Arbeit mit dem Phänomen der Übertragung, zuwenden. Besonderes Augenmerk wird dabei auf der individuellen Gestaltung der Therapiebeziehung im Zusammenhang mit dem Therapieerfolg liegen.

CBASP lässt sich sehr gut auch am Anfang einer psychotherapeutischen Ausbildung erlernen und liefert eine strukturierte Vorgehensweise für den Umgang mit herausfordernden Situationen in der Therapie.

Workshop-Inhalte im Überblick:

- Einführung in die Psychopathologie der persistierenden depressiven Störung (DSM-5) und in die sich daraus ergebenden Schwierigkeiten für die Therapiebeziehung und den Erfolg der Therapie
- Kennenlernen der grundlegenden Therapietechniken des CBASP (Situationsanalyse, Kiesler Kreis, Kontingente persönliche Reaktion, Interpersonelle Diskriminierungsübung)
- Erstes Einüben von CBASP-Interventionen, insb. für schwierige Therapiesituationen (bspw. Suizidalität oder Passivität)

Referent*in:

Dr. Lena Sabaß, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; München

Web-Seminar 7: Einführung in das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)

Termin: 29. – 30. September 2025 (16 UE)

Wesentliche Inhalte:

Training emotionaler Kompetenzen nach Prof. M. Berking

Das „Training emotionaler Kompetenzen“ ist ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation, das sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting angewendet werden kann. Es wurde an der Universität Bern auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse von Professor Dr. Matthias Berking entwickelt. Die positive Wirkung ist wissenschaftlich mehrfach bestätigt.

Das Training emotionaler Kompetenzen umfasst folgende aufeinander aufbauende Inhalte:

- Wissensvermittlung im Bereich Entstehung und Funktion von Stress und Emotionen
- Vermittlung von Entspannungstechniken
- Techniken zur bewertungsfreien Wahrnehmung von Emotionen
- Techniken zur Steigerung der Akzeptanz- und Toleranzfähigkeit von Emotionen
- Übungen zur Erhöhung des Selbstwertes
- Übungen zur Erhöhung der Selbstfürsorge und gesundheitsfördernder Verhaltensweisen

- Einübung differenzierter Emotionsanalysen
- Vermittlung emotionaler Regulationsstrategien

Da für die Arbeit mit Emotionen die therapeutische Beziehung und positive Gruppenatmosphäre von besonderer Bedeutung ist, werden im Workshop zusätzlich Tipps zu deren Gestaltung vermittelt.

Referent*in:

Frauke Niehues, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Gießen

Überblick über die Inhalte

Modul	Termin	Referent*in
Seminar 1: Einführung in die Compassion Focused Therapy (CFT)	23. – 24.02.2024	Christian Stierle
Seminar 2: Einführung in die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)	15. – 16.03.2024	Eva-Maria Sperger
Seminar 3: Einführung in die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)	13. – 14.06.2024	Cordula Leutenbauer
Seminar 4: Einführung in die Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	19. – 20.07.2024	Melanie Read
Seminar 5: Einführung in die Schematherapie	09. – 10.08.2024	Petra Zimmermann
Seminar 6: Einführung in das Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)	04. – 05.10.2024	Lena Sabaß
Web-Seminar 7: Einführung in das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)	29. – 30.09.2025	Frauke Niehues

Abschluss und Zertifikat der Fortbildung

Das Curriculum wird bei Landespsychotherapeutenkammer Bayern akkreditiert. Die Anzahl der Fortbildungspunkte entspricht i.d.R. der Anzahl der Unterrichtseinheiten. Fortbildungspunkte können für jede einzelne Veranstaltung erworben werden. Eine

Zertifizierung der Reihe ist ab dem Besuch von fünf der sieben angebotenen Seminare beim erfolgreichen Absolvieren einer online Lernerfolgskontrolle möglich.

Die Fortbildung in der Übersicht

Träger der Fortbildung	DGVT Fort- und Weiterbildung
Lehrgangsleitung	Sonja Stolp, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin; München. Die Lehrgangsleitung berät gerne in inhaltlichen Fragen. Vermittelt wird der Kontakt über die DGVT Fort- und Weiterbildung.
Veranstaltungsort	München
Umfang der Fortbildung	Der Lehrgang ist nicht modular aufgebaut. Die Veranstaltungen können einzeln oder als Gesamtreihe (insgesamt 112 UE) gebucht werden. Eine Zertifizierung der Reihe ist ab dem Besuch von fünf der sieben angebotenen Seminare beim erfolgreichen Absolvieren einer online Lernerfolgskontrolle möglich.
Teilnahmegebühren	<p>Gesamtpreis für Seminarreihe (112 UE): 1.866,- Euro (DGVT-Mitglied) 2.096,- Euro (Nicht-Mitglied)</p> <p>Einzelpreis für Seminare (16 UE): 302,- Euro (DGVT-Mitglied); Frühbucherpreis bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 287,- Euro 340,- Euro (Nicht-Mitglied); Frühbucherpreis bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 320,- Euro</p> <p>Einzelpreis für Web-Seminar (16 UE): 254,- Euro (DGVT-Mitglied); Frühbucherpreis bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 239,- Euro 294,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 274,- Euro</p>
Veranstaltungstermine	<p>Seminare chronologisch nach Datum (Inhalte s. oben):</p> <p>Seminar 1: 23. – 24. Februar 2024 Seminar 2: 15. – 16. März 2024 Seminar 3: 13. – 14. Juni 2024 Seminar 4: 19. – 20. Juli 2024 Seminar 5: 9. – 10. August 2024 Seminar 6: 4. – 5. Oktober 2024 (<i>geänderter Termin</i>) Web-Seminar 7: 29. – 30. September 2025</p>
Zeiten	<p>Freitag: 13:30-19:00Uhr (6 UE) Samstag: 09:00-18:30Uhr (10 UE) Außer am 13. Juni 2024: Donnerstag: 13:30 Uhr – 19:00 Uhr Außer am 19. Juli 2024: Freitag 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr</p>
Zeiten Web-Seminar	<p>Montag: 13:30 Uhr – 19:00 Uhr Dienstag: 09:00 Uhr – 18:30 Uhr</p>
Fortbildungspunkte	Ein Antrag bei der Landespsychotherapeutenkammer wird gestellt. In der Regel beträgt die Anzahl der Fortbildungspunkte mindestens die Anzahl der Unterrichtseinheiten.

Kursnummer und Stichwort	Kurs-Nr. 62248 Moderne KVT München 2024
Anmeldung	Online: www.dgvt-fortbildung.de Dem Curriculum ist ein Anmeldeformular beigelegt, mit dem Sie sich zur Fortbildung anmelden. Ihre Anmeldung gilt als verbindlich, wenn uns neben dem ausgefüllten Anmeldeformular auch die unterzeichnete und ausgefüllte Einzugsermächtigung vorliegt. Mit der Anmeldung erkennen Sie die hier genannten Teilnahmebedingungen an. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.
Rücktritt	In schriftlicher Form oder per Fax bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn unter Einzug einer Bearbeitungsgebühr von 25,- € Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten. Nähere Bestimmungen hierzu finden Sie auf dem Anmeldeformular.
Zahlungsmodalitäten	Die Bezahlung erfolgt in Raten über die Einzugsermächtigung .
AGB	Die allgemeinen Geschäftsbedingungen können Sie einsehen unter www.dgvt-fortbildung.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.

Wir behalten uns evtl. notwendige Terminänderungen vor, sind aber bemüht diese zu vermeiden. Bitte beachten Sie, dass wir keine Hotelbuchungen durchführen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zu den üblichen Telefonsprechzeiten der DGVT Fort- und Weiterbildung zur Verfügung.