

<b>Metakognitive Therapie – Umgang mit Sorgen und Grübeln</b>	
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Grübeln und Sich sorgen sind häufige Phänomene bei einer großen Bandbreite an psychischen Störungen (z. B. Angststörungen, Depressionen). Die klassische kognitive Verhaltenstherapie begegnet diesen Phänomenen im sokratischen Dialog und versucht dysfunktionale Kognitionen mittels neuer hilfreicher Kognitionen zu modifizieren. Einen anderen Ansatz verfolgt die Metakognitive Therapie nach Wells (Wells &amp; Matthews, 1994). Statt sich mit jeder einzelnen dysfunktionalen Kognition „herumzuschlagen“, steht die Vermittlung von metakognitiven Kompetenzen im Fokus. Hierbei geht es nicht darum, die dysfunktionalen Kognitionen inhaltlich zu verändern, sondern einen funktionaleren Umgang mit ihnen zu erlernen.</p> <p>Es kommen Metaphern, Aufmerksamkeitstraining, Gedanken-Distanzierungstechniken und weitere Übungen zum Einsatz. Die Metakognitive Therapie erweist sich in Studien bei verschiedenen psychischen Störungen innerhalb weniger Sitzungen als hoch effektiv. Daher sollten metakognitive Instrumente in keinem therapeutischen Werkzeugkasten fehlen, auch weil sie einfach zu vermitteln und anzuwenden sind.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Psychologische / Ärztliche Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen, Psychiater*innen und weitere psychotherapeutisch tätige Berufsgruppen
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen über theoretische Fundierung der Metakognitiven Therapie</li> <li>• Metakognitives Fallkonzept erstellen können</li> <li>• Anwendung von Übungen für die therapeutische Sitzung</li> </ul>
<b>Wesentliche Inhalte/Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretischer Rahmen der Metakognitiven Therapie</li> <li>• Metakognitives Fallkonzept erstellen</li> <li>• Übungen, z. B. zur Distanzierung von Gedanken</li> </ul>
<b>Methoden</b>	Vortrag mit Präsentation und praktische Übungen
<b>Referent*innen</b>	<p>Nicole Kindermann, Dr., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Ingolstadt            Clarissa Kleickmann, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Ingolstadt</p>
<b>Kursnummer</b>	65654

**Information und Anmeldung**

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung  
 Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35  
 Email: [fortbildung@dgvt.de](mailto:fortbildung@dgvt.de); Internet: [www.dgvt-fortbildung.de](http://www.dgvt-fortbildung.de)  
 Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

<b>Veranstaltungsort</b>	Online über die Plattform „Zoom“
<b>Termin</b>	31. Juli – 01. August 2021
<b>Voraussetzungen</b>	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
<b>Umfang</b>	Das Web-Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE)
<b>Zeiten</b>	Samstag: 09:00 – 17:00 Uhr (techn. Check-in: 08:45 Uhr) Sonntag: 09:00 – 17:00 Uhr
<b>Teilnahmegebühren</b>	204,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 03. Juli 2021: 189,- Euro 244,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 03. Juli 2021: 224,- Euro
<b>Stichwort</b>	Metakognitive Therapie Online 21

#### **Information und Anmeldung**

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung  
 Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35  
 Email: [fortbildung@dgvt.de](mailto:fortbildung@dgvt.de); Internet: [www.dgvt-fortbildung.de](http://www.dgvt-fortbildung.de)  
 Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr