

## I'm worth it! – Mit kreativen Techniken zu mehr Selbstakzeptanz & Selbstfürsorge

<p><b>Kurzbeschreibung</b></p>	<p>Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl sind eng mit dem Selbstwert verknüpft. Diese Themen begleiten uns oft in der Arbeit mit unseren Klient*innen aber auch uns selbst als Therapeut*in, Berater*in, Coach*in. Dabei spielt eine zentrale Rolle das Wahrnehmen und der Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Wir können anderen am besten helfen, wenn es uns auch gut geht. Daher ist es wichtig, dass wir auch unseren Gefühlen und Bedürfnissen Beachtung schenken, wir diese ernst nehmen, liebevoll annehmen und wir gut mit uns umgehen. Wenn dies nicht der Fall ist, entsteht ein Gefühl von Belastung, ein negatives Selbstbild und wir brennen aus. Wir sollten als Therapeut*innen, Berater*innen und Coaches zum einen ein gutes Modell für unsere Klient*innen sein („practice what you preach“) und zum anderen auch selbst gut auf uns aufpassen, damit wir weiterhin anderen helfen können. Denn nur, wenn es uns selbst gut geht, können wir uns um andere kümmern. Wahrscheinlich kennen Sie diese Situationen: Sie wissen, was gut für Sie wäre, aber Sie machen es nicht. Sie haben mit Ihren Patient*innen das Problem genau besprochen, aber es ändert sich nichts. Schluss damit! Wo herkömmliche Methoden an Grenzen stoßen, helfen kreative Ansätze oft weiter. Kreative Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vereinfachen komplexe Konzepte und</li> <li>• machen sie direkt erlebbar, indem sie</li> <li>• die verschiedenen Sinne ansprechen,</li> <li>• Emotionen aktivieren und sich dadurch</li> <li>• tief ins Gedächtnis einprägen.</li> <li>• Zudem machen sie viel Spaß und lockern Situationen auf</li> </ul> <p>Deshalb ist ihre Wirkung oft viel stärker als verbal-kognitive Interventionen jemals sein können.</p>
<p><b>Zielgruppe</b></p>	<p>Psychotherapeut*innen, Psychotherapeut*innen in Ausbildung, Psycholog*innen (Diplom/Master), Ärzt*innen, Personen, die in der Beratung tätig sind, Student*innen der entsprechenden Fachrichtungen</p>
<p><b>Lernziele</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen von Stolpersteinen im Berufsalltag</li> <li>• Verbesserung der Selbstfürsorge im Berufsalltag</li> <li>• Einsatz der kreativen Techniken im Online und Offlinebereich</li> </ul>

### 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  
 E-Mail: [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>Wesentliche Inhalte/Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stolpersteine und Risikosituationen im Therapeut*innenalltag</li> <li>• Selbsterfahrungsanteil durch Anwenden und Erleben der kreativen Tools</li> <li>• Kreative Techniken aus den Bereichen Impact und Impro</li> <li>• Reflexion und Verbesserung der Selbstfürsorge im Berufsalltag</li> <li>• wieder mehr Freude und Leichtigkeit für sich selbst und seinen beruflichen Alltag erhalten</li> </ul>
<b>Methoden</b>	Dieser Workshop ist interaktiv und abwechslungsreich gestaltet. Theorie und die dazu passenden kreativen Techniken werden gezeigt und auch für jeden erlebbar gemacht. So gibt es einen gewissen Selbsterfahrungsanteil, dem auch Raum in einem geleiteten Austausch gegeben wird. Und es werden auch immer wieder Methoden von den Teilnehmer*innen selbst angewandt und ausprobiert.
<b>Referent*in</b>	Barbara Klotz, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin; Lippstadt
<b>Kursnummer</b>	65947
<b>Veranstaltungsort</b>	Online über die Plattform „Zoom“
<b>Termin</b>	28. August 2024
<b>Voraussetzungen</b>	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
<b>Umfang</b>	Das Web-Seminar umfasst 4 Unterrichtseinheiten (UE).
<b>Zeiten</b>	Mittwoch: 16:00 – 19:30 Uhr
<b>Teilnahmegebühren</b>	63,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 31. Juli 2024: 58,- Euro 73,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 31. Juli 2024: 65,- Euro
<b>Stichwort</b>	Selbstakzeptanz Online 24

#### 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  
E-Mail: [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