



## Fachfortbildung

### Kognitive Verhaltenstherapie – Die Kraft der Gedanken

Referenten: Anja Josten & Dr. phil. Thomas Lindner

**23.09.2015 (Mittwoch) 19:00 – 22:00 Uhr**

Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) gilt heute als eine der wirksamsten und am besten erforschten Formen von Psychotherapie. Ihre Begründer, die Amerikaner Albert Ellis (1913 – 2007) und Aaron T. Beck (geb. 1921), leiteten seit den 1950er Jahren die „kognitive Wende“ in der Verhaltenstherapie ein.

„Es sind nicht die Ereignisse, die den Menschen beunruhigen, sondern die Vorstellungen, die er sich davon macht.“ Der altgriechische Philosoph Epiktet brachte bereits vor rund 2000 Jahren eine der Grundannahmen der KVT auf den Punkt: Die „Lebensphilosophie“ eines Menschen hängt von bewussten und unbewussten Kognitionen ab – Gedanken, Bewertungen, Normen und Überzeugungen. Diese beeinflussen ganz entscheidend Gefühle, Erleben und Verhalten eines Menschen (und umgekehrt) – und damit sein Wohlbefinden.

Sogenannte dysfunktionale (d.h. nicht nützliche) Kognitionen können zu vielfältigen psychischen Problemen und Störungen führen. Im Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit stehen das ressourcenorientierte Erkennen, Bearbeiten und Verändern von selbstschädigenden Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern des Patienten.

Aus der Praxis für die Praxis: In der Fachfortbildung werden nach einer allgemeinen Einführung in die Geschichte und die Grundlagen der KVT spezifische Methoden und Techniken vorgestellt, die – indikationsbezogen eingesetzt – positive Wirkungen auf die Gesundheit von Patienten entfalten können.

Das Seminar wendet sich an Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, allgemeine Heilpraktiker/innen und Therapeuten anderer Berufsgruppen.

**Kosten:** Mitglieder 40,00 € · Gäste 60,00 €

**Ort:** Union Deutscher Heilpraktiker, Waldstraße 21, 61137 Schöneck

**Voranmeldungen** bitte bis **21.09.2015:**

- bei der UDH, LV Hessen, Waldstraße 21, 61137 Schöneck, Telefon 06187 – 8428, E-Mail kontakt@udh-hessen.de
- oder direkt beim NETZWERK PSYCHOTHERAPIE: Telefon 06105 – 30 533 30 (Dr. phil. Thomas Lindner) oder 06184 – 90 12 55 (Lutz Frentzel), E-Mail kontakt@udh-psychotherapie.de

Bitte besuchen Sie auch die Website des NETZWERKS PSYCHOTHERAPIE:

[www.udh-psychotherapie.de](http://www.udh-psychotherapie.de)