



## Fortschritte der wissenschaftlichen Psychotherapie

State of the Art Seminare - 3. Quartal 2020

Für Psychotherapeuten/innen mit abgeschlossener Psychotherapieausbildung

Mittwoch, 16. September 2020, 09.15 - 17.00 Uhr

### **Achtsamkeit, Depression und Embodiment – ein Blick in die Forschung und Anwendung**

Prof. Dr. Johannes Michalak, Universität D-Witten/Herdecke,  
Klinische Psychologie und Psychotherapie II

Achtsam sein bedeutet, mit den sich im Hier-und-Jetzt entfaltenden Erfahrungen in direktem und nicht-wertendem Kontakt zu sein. Das Interesse an Therapieverfahren, die das intensive Üben von Achtsamkeit integrieren, ist in den letzten Jahren stark gestiegen. In dem Workshop soll es zum einen darum gehen, allgemeine Hintergründe von achtsamkeitsbasierten Verfahren und zentrale Achtsamkeitsübungen und deren Auswertung (Inquiry) kennenzulernen. Es wird dabei auch auf die Besonderheiten der Anwendung von Achtsamkeit in der Einzeltherapie eingegangen.

Eine Besonderheit von Achtsamkeitsübungen ist, dass sie sehr körperorientiert sind. Ein weiteres Thema des Workshops wird daher die Rolle des Körpers im Rahmen von Depressionen und achtsamkeitsbasierten Verfahren sein. Dabei werden neue Forschungsarbeiten zu diesem Thema vorgestellt und über Anwendungsperspektiven des klinischen Embodiment gesprochen.

#### *Literatur:*

*Michalak, J., Crane, C., Germer, C., Gold, E., Heidenreich, T., Mander, J., Meibert, P. & Segal, Z. V. (2019). Principles for a responsible integration of mindfulness in individual therapy. Mindfulness, 10, 799–781.*

*Michalak, J. & Heidenreich, T. (2018). Dissemination before evidence? What are the driving forces behind the dissemination of mindfulness-based interventions? Clinical Psychology: Science and Practice, 25(3), e12254*

*Michalak, J., Heidenreich, T. & Williams, J. M. G. (2012). Achtsamkeit. Göttingen: Hogrefe.*

*Michalak, J., Meibert, P. & Heidenreich, T. (2017). Achtsamkeit üben. Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln. Göttingen: Hogrefe.*

Kursort: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie  
Kosten: CHF 300.00, Teilnehmerzahl beschränkt  
Anmeldung/Info: Tel. +41 (0)44 251 24 40 oder [info@ifpt.ch](mailto:info@ifpt.ch)

Die Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen des Klaus-Grawe-Institutes sind SGPP-anerkannt.