



ACT Therapie

ACT steht für Akzeptanz und Commitment Therapie.

Im Mittelpunkt steht mehr psychische Flexibilität zu entwickeln: präsent sein, Abstand zu belastenden Gedanken gewinnen, Gefühle annehmen, eigene Werte klären und in kleinen Schritten handeln.



Zusammengefasst hat ACT das Ziel, inneres Erleben und externe Ereignisse, die nicht veränderbar sind, zu akzeptieren, um sich auf die Wahl wichtiger Lebensrichtungen zu fokussieren und das eigene Handeln danach auszurichten.



Für wen ist die Gruppe geeignet?

Sie erleben unter anderem Stress, Grübeln, Angst, innere Anspannung, gedrückte Stimmung oder Antriebslosigkeit?

In unserer ACT-Gruppe lernen Sie, anders mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen und wieder mehr das zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist.



Was ist ACT?

- Achtsamkeit und Übungen für den Alltag
- Praktische Methoden, um Abstand zu belastenden Gedanken zu gewinnen
- Ein freundlicherer und hilfreicherer Umgang mit Gefühlen
- Klärung persönlicher Werte: Was ist mir wichtig?
- Unterstützung dabei, konkrete Schritte in Richtung Ihrer Ziele zu gehen



Organisatorisches



Start: 11.08.2026



8 Sitzungen



Immer dienstags von 16:15–17:55 Uhr



Achtsam.



Wertorientiert.



Handlungsfähig.

Kontaktinformationen:



IAP-AVM-Dresden GmbH



Königstraße 7
01097 Dresden



Telefon: +49 (0) 351 2585669-0



Anmeldung: ambulanz@iap-dresden.de

