



# Kognitive Verhaltenstherapie

Der entscheidende Zusammenhang von Gefühlen, Verhalten und Gedanken

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist die verbreitetste und wissenschaftlich am besten untersuchte Psychotherapieform unserer Zeit.

Zentrale Grundannahmen dieser Methode sind: „*Verhalten ist erlernt und kann somit auch wieder verlernt werden*“ und „*Das Denken über eine bestimmte Situation bedingt, wie man sich fühlt*“.



In der KVT geht es v.a. darum, an konkreten aktuellen Problemen zu arbeiten und Lösungen für sie zu finden. Und die "Hilfe zur Selbsthilfe" steht im Vordergrund: aktuell belastende Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern und das Leben so schnell wie möglich wieder ohne therapeutische Hilfe bewältigen zu können.

## Zusammenhängende Fortbildung über 3 Wochenendseminare

### 1. WE - INDIKATIONEN

- Wirkweise, Therapie und Rolle des Therapeuten im Unterschied zu anderen Therapiemethoden
- Erstgespräch, Anamnese, Therapieziel und Therapieplanung
- Neurobiologie und reziproke Hemmung

15./16. Juni 2024

**Zeiten:** Samstag und Sonntag, jeweils 9-16 Uhr (Mittagspause 1 Stunde)

**Kosten:** Kursgebühr gesamt: 744€ (670€ ermäßigt)

### 2. WE - INTERVENTIONEN

- Der passende Einsatz der wichtigen Haupttechniken:
- Psychoedukation
  - ABC Modell
  - Reizkonfrontation in Sensu
  - Techniken zum Abbau von emotionalen Ladungen
  - Typische Widerstände und Emotionen

14./15. September 2024

### 3. WE - INTEGRATIONEN

- Denkfehler
- Moderne kognitive Umstrukturierung
- Disputationsformen, Frage-schemata und Erarbeiten der funktionalen Gedanken
- Die Kraft der Wiederholung und der Neuroplastizität in der Praxis

09./10. November 2024

**Dozentin:** Maraica Pfannendörfer, HP (Psych.), Praxis für Psychotherapie in Herbolzheim.



Info und Anmeldung hier: