



## Salon

# ACT in Action – Methoden aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie für Menschen mit exzessiver Mediennutzung nutzen

### Datum / Uhrzeit

06.06.2025 / 13:00 bis 14:45 Uhr

### Referentin



**Prof. Dr. Nina Romanczuk-Seiferth**, Psychologische Psychotherapeutin (VT, ACT), Gruppenpsychotherapeutin, Supervisorin, Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie, MSB Medical School Berlin  
[www.medicalschool-berlin.de/hochschule/unser-team/team-fakultaet-naturwissenschaften/professoren/prof-dr-nina-romanczuk-seiferth](http://www.medicalschool-berlin.de/hochschule/unser-team/team-fakultaet-naturwissenschaften/professoren/prof-dr-nina-romanczuk-seiferth)

### Hinweise

Workshop

### Inhalt

Exzessive Nutzung von Onlinespielen, sozialen Netzwerken, von Pornographie, Streaming-Diensten oder Online-Shopping... die Phänomene sind so zahlreich, wie unterschiedlich. Gleichzeitig dient das Medien- bzw. Internetnutzungsverhalten für die Betroffenen häufig der Bewältigung von Stress und der Vermeidung bzw. Regulation belastender Zustände. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) hat die Förderung psychischer Flexibilität zum Ziel – insbesondere auch mit Blick auf den Umgang mit negativen Gefühlen und belastenden Gedanken. Die ACT bietet daher viele Methoden, um Menschen dabei zu helfen, hilfreiche Erfahrungen im Umgang mit problematischen inneren Zuständen zu machen, und sie auf dem Weg in ein zufriedeneres Leben zu begleiten.

Dieser Workshop gibt einen Einblick in die zentralen Konzepte der ACT und deren Anwendung in der Behandlung von Menschen mit medien- bzw. internetassoziierten Störungen anhand von Fallbeispielen und konkreten Übungen.