Titel

Annehmen was ist – die Akzeptanz- und Commitment Therapie bei Menschen mit Verhaltenssüchten und exzessiver Mediennutzung

Datum / Uhrzeit

24.11.2025 / 15.30 bis 16.30 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-fakultaetnaturwissenschaften/professoren/prof-dr-nina-romanczuk-seiferth/

Hinweise

Vortrag

Inhalt

Glücksspiele, soziale Netzwerke, Onlinespiele, die Nutzung von Pornographie, Streaming-Diensten oder Online-Shopping… alltägliche Aktivitäten, die für Menschen suchthaft werden können, sind so zahlreich, wie unterschiedlich. Gleichzeitig zeigt sich bei BetroU'enen von verschiedenen Verhaltenssüchten häufig, dass das jeweilige Verhalten bei der Bewältigung von Stress und der Vermeidung bzw. Regulation belastender Zustände helfen soll. Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (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. Der Vortrag gibt einen Einblick in die zentralen Konzepte der ACT und deren Anwendung in der Behandlung von Menschen mit Verhaltenssüchten bzw. exzessiver Mediennutzung anhand von konkreten Beispielen.