

Online-Seminar

Grübeln

Inhalt:

Dem Grübeln wird in der Psychotherapie vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. Grübeln stellt einen Mechanismus dar, der zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen beiträgt. Grübeln ist von störungsübergreifender Bedeutung und eignet sich als Fokus trans-diagnostischer Interventionen bei komorbiden Problemkonstellationen. Betroffene erleben anhaltendes Grübeln als sehr belastend und schwer zu kontrollieren, was zu einer hohen Veränderungsmotivation führt. Neue Entwicklungen im Kontext der kognitiven Verhaltenstherapie machen das Grübeln zum zentralen Ansatzpunkt für therapeutische Veränderung: Metakognitive Therapie (engl. Metacognitive Therapy, MCT) nach Adrian Wells (2011) und die Ruminationsfokussierte Kognitive Verhaltenstherapie (engl. Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy; RFCBT) nach Edward Watkins (2016). Beiden Ansätzen ist gemeinsam, dass weniger der Inhalt des Denkens im Fokus steht, als die Art und Weise, in der Personen über persönlich belastende Themen nachdenken. In der praktischen Umsetzung unterscheiden sich diese Therapieformen sehr deutlich voneinander, sodass sie im Seminar getrennt beschrieben werden. Watkins (2016) versteht die RFCBT dabei als einen integrativen Ansatz, der in Kombination mit anderen Strategien und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) eingesetzt werden kann und soll. Wells (2011) grenzt die MCT in aktuellen Publikationen von der klassischen KVT ab und hält die Kombination metakognitiver und kognitiv-verhaltenstherapeutischer Methoden für kontraindiziert.



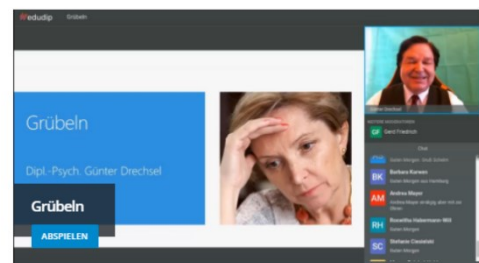
Zunächst wird eine kurze Begriffsbestimmung gemacht. Es folgt eine Übersicht über verschiedene theoretische Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung habituellen Grübelns. Danach gehe ich ausführlich auf Strategien zur Exploration und Behandlung von Grübel Prozessen ein. Ich stelle das diagnostische und therapeutische Vorgehen im Rahmen der Ruminationsfokussierten Kognitiven Verhaltenstherapie (RFCBT) als auch das der Metakognitiven Therapie (MCT) vor. Arbeitshilfen werden zur Verfügung gestellt.

Referent:

Dipl.-Psych. Günter Drechsel, praktizierender Verhaltenstherapeut, Kempten (Allgäu)

Videos:

Webinar-Aufzeichnung	135 Min.
Gesamt:	135 Min.



- SEMINARVIDEOS**
Das gesamte Seminar in voller Länge auf Video. Die einzelnen Module des Seminars sind jeweils als ein Video abrufbar, jederzeit und überall.
[zu den Videos >](#)
- FOLIEN DES SEMINARS**
Alle Folien der Seminar-Präsentation als pdf-Datei zum Download.
[zu den Folien >](#)
- FRAGEBÖGEN**
Fragebögen zum Thema als pdf-Dateien zum Download.
[zu den Fragebögen >](#)
- THERAPIEMATERIALIEN**
Materialien für die Therapie zum Download als pdf-Dateien. Infos für Therapeuten, Patienten, Hausaufgaben, Tagebücher, etc.
[zu den Materialien >](#)

Download-Bereich:

Präsentationsfolien, 1 Fragebogen und 7 Arbeitsmaterialien als pdf-Dateien

Literatur-Empfehlungen, Website-Empfehlungen

Weitere Infos:

Fortbildungspunkte	3
Teilnahmegebühr	45 EUR
Evaluation (<i>Schulnotenprinzip</i>)	1,61
Buchungs-Link	Link
Zertifiziert durch:	Psychotherapeutenkammer Bayern
Anerkannt von:	Allen Psychotherapeuten- und Ärztekammern in Deutschland

Ablauf:

Das Seminar ist die Aufzeichnung eines Webinars. Dort sind die Folien zu sehen und der Referent zu hören. Es kann zwischen den Folien hin- und hergesprungen werden. Die Videos können von jedem Gerät gestreamt werden.

Begleitend sind die Folien noch in einer pdf-Datei zur Bearbeitung vorhanden. Zusätzlich sind zahlreiche Therapiematerialien zur Auswahl.

Anschließend sind 10 Fragen der sog. Lernerfolgskontrolle zu beantworten. Hier müssen min. 7 richtig beantwortet sein.

Die Beantwortung kann beliebig oft wiederholt werden.

Danach wird die Teilnahmebescheinigung per E-Mail zugestellt.

Diese kann ausgedruckt und bei der zuständigen Kammer eingereicht werden.

Die Fragen und Antworten werden bei jeder Beantwortung neu gemischt. Falsch beantwortete Fragen werden angezeigt.

Veranstalter:

Psycho-Vision GmbH
Sandstr. 5
87439 Kempten

www.psycho-vision.de