

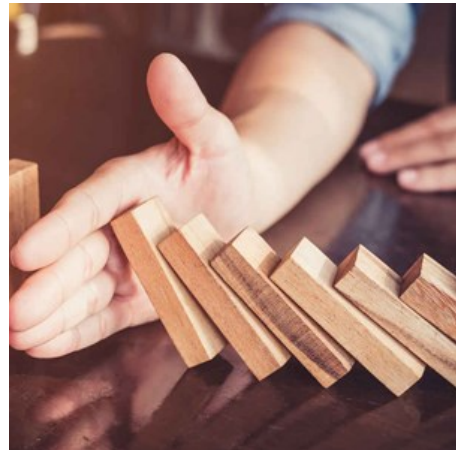
Online-Seminar

## Selbstregulation und Selbstkontrolle

### Inhalt:

Selbstregulation und Selbstkontrolle sind in der Psychotherapie von großer Bedeutung.

Als Erstes wird behandelt, was man psychologisch unter dem Begriff der Selbstregulation verstehen kann, wie Selbstregulation „funktioniert“ und wozu sie wesentlich ist. Dadurch wird deutlich, warum es wesentlich ist, im Psychotherapie-Prozess Selbstregulation zu fördern bzw. wiederherzustellen.



Psychische Faktoren, die Selbstregulation beeinträchtigen, sollen behandelt werden, vor allem, wodurch genau sie eine Selbstregulation behindern und welche Auswirkungen das für die Person hat.

Hier wird vor allem die Wirkung von dysfunktionalen Schemata und einer „Entfremdung vom eigenen Motivsystem“ (Alienation) behandelt. Diese Faktoren sollten therapeutisch unbedingt bearbeitet werden.

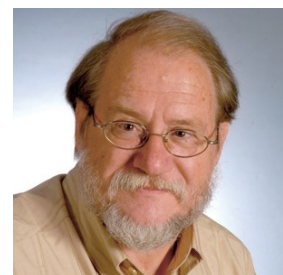
Das Konzept der Selbstkontrolle wird ausgeführt und es wird dargestellt, was man psychologisch unter Selbstkontrolle verstehen kann und wie sie sich von Selbstregulation unterscheidet.

Es wird dann dargestellt, bei welchen Problemen eine Herstellung von Selbstkontrolle schwierig bzw. unmöglich ist und die Anwendung von Selbstkontroll-Strategien die Methode der Wahl ist. Dazu wird ausgeführt, was für die Vermittlung von effektiven Selbstkontroll-Strategien erforderlich ist. Es soll auch behandelt werden, welche Nachteile mit der Vermittlung von Selbstkontrolle verbunden sind: Der größte Nachteil besteht darin, dass eine Motivation zur Selbstkontrolle immer mit der Zeit abnimmt und ohne Gegenmaßnahmen eine Selbstkontrolle „zusammenbricht“ und es wird erläutert, warum das psychologisch zu erwarten ist.

Therapeutische Strategien zur Aufrechterhaltung von Motivation werden erörtert.

### Referent:

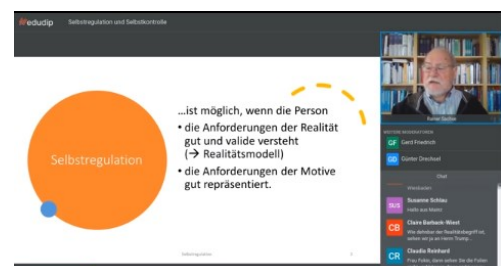
**Prof. Dr. Rainer Sachse** ist Verhaltens- und Gesprächspsychotherapeut, Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapie in Bochum und lehrt Klinische Psychologie an der dortigen Ruhr-Universität.

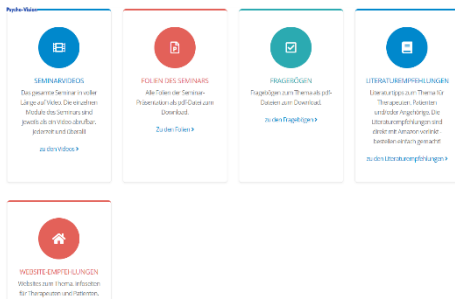


Er zählt deutschlandweit zu den versiertesten Experten für Persönlichkeitsstörungen.

### Videos:

Webinar-Aufzeichnung	120 Min.
<b>Gesamt:</b>	<b>120 Min.</b>





## Download-Bereich:

Präsentationsfolien als pdf-Datei

Literatur-Empfehlungen, Website-Empfehlungen

## Weitere Infos:

Fortbildungspunkte	3
Teilnahmegebühr	45 EUR
Evaluation ( <i>Schulnotenprinzip</i> )	1,22
Buchungs-Link	<a href="#">Link</a>
Zertifiziert durch:	Psychotherapeutenkammer Bayern
Anerkannt von:	Allen Psychotherapeuten- und Ärztekammern in Deutschland

## Ablauf:

Das Seminar enthält 1 Video. Dort sind die Folien zu sehen und der Referent zu hören. Es kann zwischen den Folien hin- und hergesprungen werden. Das Video kann von jedem Gerät gestreamt werden.

Begleitend sind die Folien noch in einer pdf-Datei zur Bearbeitung vorhanden.

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](http://www.psycho-vision.de)