



In dem Mass, in dem wir aufhören, gegen Unsicherheit und Ungewissheit anzukämpfen, in dem Ausmass löst sich unsere Furcht auf.

Pema Chödrön

Unser Leben ist eine ständige Abfolge von verschiedenen Zuständen und Gefühlen. Nichts ist bleibend, nichts ist unbeweglich.

Milidapana

Was kostet es?

Falls Sie eine Zusatzversicherung für Psychotherapie bei einer Krankenkasse abgeschlossen haben, übernimmt diese einen Teil der Kosten. Auskunft erteilt Ihnen Ihre Krankenkasse. Ich bin bei allen Krankenkassen anerkannt.

Einzelsitzungen dauern 60 Minuten und kosten 180 CHF.
Familien-/Paargespräche dauern 60 Minuten und kosten 220 CHF.

Anmeldung

Susan Tschudin

Lic. phil. Psychologin

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Eidg. anerkannte Physiotherapeutin HF

Praxis für Körper-und Psychotherapie
Burgunderstrasse 42 (Hinterhaus OG)
4051 Basel

Telefon: +41 (0)61 283 92 98 / +41 (0)76 565 92 98

www.koerper-und-psychotherapie.ch
info@koerper-und-psychotherapie.ch

ACT

Acceptance and Commitment Therapie

Kann das sein? Dass unsere Vorstellungen über das Glück uns unglücklich machen?

Je stärker wir versuchen, schmerzhaft Gedanken und Gefühle zu verdrängen oder mit positiven zu ersetzen, umso mehr leiden wir.

ACT setzt einerseits Akzeptanz- und Achtsamkeitsstrategien und andererseits Strategien der Verhaltensänderung und des engagierten Handelns ein.



susan tschudin
körper- und psychotherapie



Worum geht es?

Ziel ist, die psychische Flexibilität zu erhöhen, die für ein wertorientiertes Leben unter ständig wechselnden, inneren und äusseren Lebensbedingungen erforderlich ist.

Psychisch flexibel ist eine Person dann, wenn sie in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment steht und ihr Verhalten ändern oder beharrlich beibehalten kann, je nachdem, was die aktuelle Situation und für die sich selbst gesetzten wertbezogenen Ziele erforderlich ist.

Was erwartet Sie?

Von «Ja, aber...» zu «Ja, und...»

Besonders wenn Klienten zu wertgeleitetem Verhalten ermutigt werden, ist eine der häufigsten Antworten: «Ja gute Idee, aber ... («Es ist zu schwierig», «es ist zu riskant», «es ist zu peinlich», usw.). Ich arbeite körperorientiert und helfe dem Klienten, ein Mitgefühl für seine aversiven Gefühle zu entwickeln, die mit dem «Ja, aber...» verbunden sind.

Für wen ist ACT geeignet?

Die Fokussierung auf eine wertorientierte aktive Lebensweise macht ACT wertvoll für Menschen in schwierigen Situationen und/oder bei chronischen Krankheiten.

Die in kürzester Zeit erlernbaren Techniken haben ihre Wirksamkeit in vielen wissenschaftlichen Studien bewiesen.