

**Der Begleitkurs zum Buch startet ab September 2021**  
**in Wittlich immer dienstags von 18 Uhr bis 19:45 Uhr**

**Gruppen-Therapie und Coaching- Seminarreihe**  
**von Dr. Dirk Ohlmann**

**Psychotherapeut: Dr. med. Dirk Ohlmann**



Autor des Buches "Ich nehme mein Leben in die Hand"

**Coach: Christine Hartge-Ohlmann**



Autorin des Buches „Erfolg durch Persönlichkeit“

## Der Ablauf

In einem Kreis von maximal zehn Teilnehmern wird die Methode ACT vermittelt in Form von kurzen Einführungsimpulsen, Vorlesen von Geschichten und Metaphern, Durchführung und Anleitung von Übungen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen.

Vorgesehen sind **acht Blöcke** von jeweils **einer Doppelstunde**.

In der **ersten Doppelstunde** wird die Methode ACT vorgestellt, wie und warum sie entstanden ist, wie sie angewendet werden kann und worin ihr Nutzen liegt. Dies hilft Menschen mit psychischen Problemen gleichermaßen wie Menschen, die ihr Leben aktiv verändern wollen (Balance zwischen Annahme von Gefühlen und aktivem Handeln).

In den **nächsten sechs Doppelstunden** werden jeweils die einzelnen Bausteine vorgestellt:

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 1. Termin Einstieg in die Methode | 07.09.2021 |
|-----------------------------------|------------|

Methodentraining:

- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| 1. Gesunder Umgang mit Gefühlen      | 14.09.2021 |
| 2. Raus aus dem Gedankenkarussell    | 21.09.2021 |
| 3. Im Hier und Heute leben           | 28.09.2021 |
| 4. Persönliche Ziele und Werte       | 05.10.2021 |
| 5. In Aktion kommen                  | 19.10.2021 |
| 6. Wer bin ich und wie will ich sein | 26.10.2021 |

Einen Monat nach dem letzten Baustein trifft sich die Gruppe in **der achten Doppelstunde** zum Erfahrungsaustausch und zur Klärung von letzten Fragen.

## Kosten

Gesamtblock von acht Doppelstunden a. (100 Minuten)

inklusive der beiden Autorenbücher = 400€

Für nicht Patienten erhöht sich der Kursbeitrag um die gesetzliche MwSt. von 19%

Anmeldung per E-Mail an [mail@drdirkohlmann.de](mailto:mail@drdirkohlmann.de) oder in der Praxis. Bei Rückfragen wählen Sie gerne die Mobilnummer: 0177-3144927