

# Das Leben leben

Eine ambulante ACT-Gruppe



**DR. SEBASTIAN MOHNKE**  
MÜLLERSTR. 151  
13353 BERLIN

KONTAKT@SEBASTIAN-MOHNKE.DE  
WWW.SEABASTIAN-MOHNKE.DE



**ACT** steht für **Akzeptanz- und Commitmenttherapie** und ist ein modernes, wissenschaftlich gut belegtes Psychotherapieverfahren. Das Gruppenangebot ist nicht auf bestimmte psychische Erkrankungen beschränkt, sondern **steht allen Patienten offen**.

Ziel ist es, sog. psychische Flexibilität zu erhöhen, also unsere Fähigkeit, flexibel mit schwierigen Lebenssituationen oder unangenehmem Erleben umzugehen, wie z.B. Depressivität, Ängstlichkeit usw. Der Fokus liegt darauf, herauszufinden, welches Leben man leben will, wie ein Leben aussehen würde, das man als so erfüllend, zufriedenstellend und glücklich wie möglich erleben kann. Darauf aufbauend sollen sowohl Verhaltensweisen gefunden werden, um das Leben danach zu gestalten als auch Strategien zum Umgang mit inneren (psychischen) und äußeren Blockaden erlernt werden, die sich einem dabei in den Weg stellen.