

## Einsatzfelder

Affektkontrolltraining A.K.T.<sup>®</sup> bietet Lösungsideen mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten für Schule, Jugendsozialarbeit, Jugendhilfe, Migrationsberatung, Justiz, Klinik, Psychiatrie, Sucht, Mobbing u.v.m.

„Wenn Du das Problem nicht lösen kannst, dann versuch, Dich vom Problem zu lösen.“  
(Zitat Brendel)



*Konflikte begleiten alle Menschen;  
auch Ihre SchülerInnen,  
KlientInnen, KollegInnen  
oder Vorgesetzte  
sind betroffen.*

## Anmeldung und Information

Alexander Unterberger  
Oberweidlham 40  
4490 St. Florian  
office@Alexander-Unterberger.at

[www.FriedlicherDrache.de](http://www.FriedlicherDrache.de)

## Termine Weiterbildungslehrgang

<b>Modul 1</b>	28./29.01.	2023
<b>Modul 2</b>	25./26.03.	2023
<b>Modul 3</b>	22./23.04.	2023
<b>Modul 4</b>	17./18.06.	2023
<b>Modul 5</b>	23./24.09.	2023
<b>Modul 6</b>	18./19.11.	2023

Die Weiterbildung umfasst insgesamt 9 Trainingstage. Zwischen den einzelnen Modulen findet verbindlicher Onlineunterricht im Ausmaß von 4x4 h Onlinetraining mit Praxis, Reflexion und Intervention statt. Über empfohlene weitere Trainingsangebote wird direkt beim Kurs informiert.

## Veranstaltungsort

Im Schloß Tillysburg  
4490 Tillysburg (bei Linz)

## Kostenbeitrag

Die Weiterbildung mit sechs Modulen und Prozessbegleitung kostet 1.850,00 € incl. Unterrichtsmaterial, Buch und CD's.

## Ablauf

Die Weiterbildung wird mit dem Abschluss als A.K.T.<sup>®</sup>- Trainer\*in zertifiziert. Die Weiterbildung schließt Hausarbeiten, eine Abschlussarbeit und Präsentation einer Unterrichtseinheit ein. Der Abschluß wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Wir danken Malte vom Club der starken Jungs für das Symbol „Himmel und Erde verbinden“.

# Affektkontrolltraining

## A.K.T.<sup>®</sup>



## Was ist Affektkontrolltraining A.K.T®?

Affektkontrolltraining (A.K.T®) ist eine synergetische Verbindung aus fernöstlichen und westlichen Bewegungsschulen, psychophysisch wirksamen Empowermentstrategien und Elementen aus Familien- und Sozialtherapie. Es zielt besonders auf die Stärkung von Resilienz, Würde und Überblick in schwierigen Lebenssituationen. Im konsequenten Training werden entwicklungs-fördernde Impulse für sensomotorische, spirituelle, kognitive und schließlich emotionale Handlungen, Einstellungen und Reaktionen gegeben.

Über die aktive Auseinandersetzung mit den eigenen „Mustern“ geht es um die Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit unbeherrschbaren (Affekt) und gegensätzlichen Kräften (Konflikt), sowie dem Vermeiden oder Kontrollieren zerstörerischer Prozesse. A.K.T® ist keine rigide Konditionierungs- oder Regulationstechnik, sondern eine alltagstaugliche Interventionsmethode.

Das Üben einer konsequent ressourcen- und lösungsorientierten Haltung (RelösHa) schafft neue Handlungsoptionen. Ziel ist schwierige Lebenssituationen zu meistern und Kraft zu schöpfen für den beruflichen sowie privaten Alltag.

## Ausbildungsinhalte

- Fraktale Logik der 4 Ebenen
- RelösHa (Ressourcen- und lösungsorientierte Haltung)
- Empowerment-Konzepte und Konfliktmanagement
- Asiatische Bewegungskunst und körpertherapeutische Grundlagen
- Das Prinzip der Analogiebildung
- Anforderungen an die Persönlichkeit der/s WegbegleiterIn, Lehrer-Schüler-Verhältnis
- Gelingende Kommunikation
- Kampf und soziale Verantwortung
- Aggression, Autoaggression, Assertivität, Gewalt
- Konfliktlösungsstrategien
- Zusammenhang von innerer und äusserer Haltung
- Menschenbild



*Begegnungen  
zulassen und  
Erfahrungen  
teilen.*

## Ausbildungsleitung

### Gertrud Schröder

A.K.T® -Trainerin, verantwortlich für die Entwicklung und das Ausbildungscurriculum des A.K.T® sowie des LoPi Systems, Leiterin der Schule für Kampfkunst und Meditation, „Friedlicher Drache“, Freiburg

### Gert Eichberger

A.K.T® -Trainer, Supervisor, Diplomsozialpädagoge, Sozialarbeiter, Bewährungshelfer, Mediator in Ausbildung, Linz