

Schnelleinstieg in die ACT



Valerie Kiel und Dr. Barbara Annen
ACBS WC 13, Berlin
16. Juli 2015

Herzlich Willkommen zum Schnelleinstieg in die ACT



- Hexaflex in 90 Min.
- Schnellzug
- „Depression und Angststörungen durch die ACT-Brille Betrachtet“:
actpeernetwork.com



Psychische Was erhöhen?!

In der Lage zu sein, ein
sinnerfülltes Leben zu führen!

Klientenarbeit

WERTE

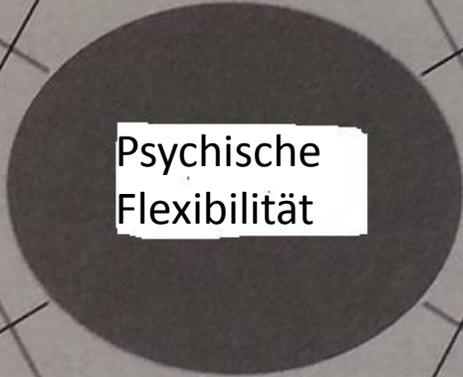
HINDERNISSE

Therapeutische Prozesse

Flexible Achtsamkeit
für den gegenwärtigen Augenblick

Akzeptanz

Werte



Psychische
Flexibilität

Defusion

Engagiertes
Handeln

Selbst-als-Kontext



ACT-Prozesse

=

Fertigkeiten

=>

**Systematisch
trainieren**



Ein paar wichtige Hinweise vorab

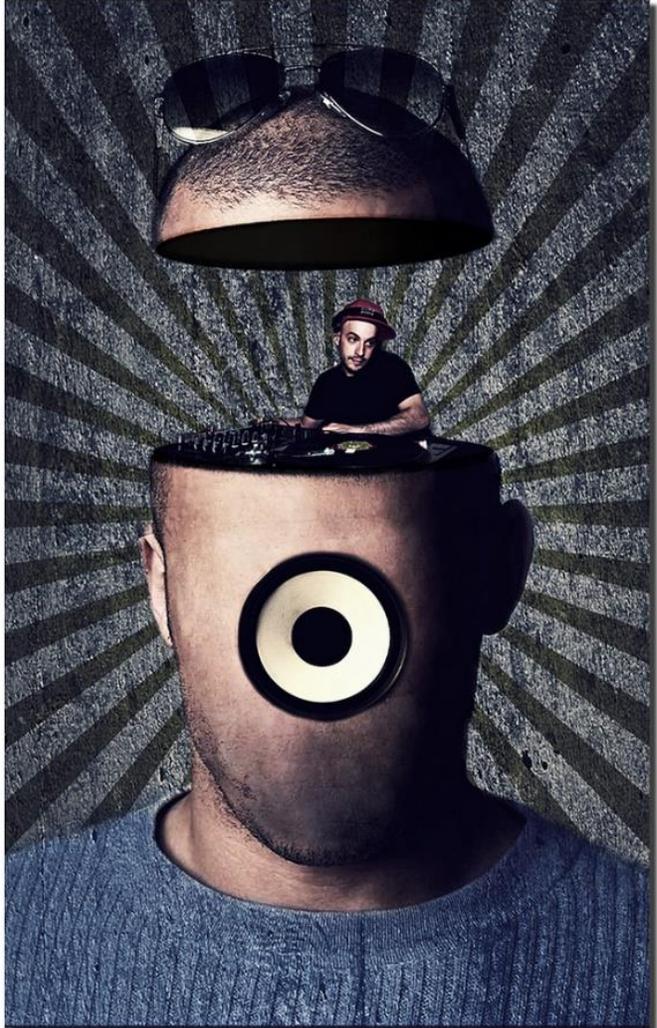
- “Normale” ACT-Übungen
- Alle 6 Prozesse sind miteinander verbunden (hier separat besprochen zwecks Übersicht)
- Reihenfolge willkürlich
- Manche Prozesse ausführlicher, manche kürzer



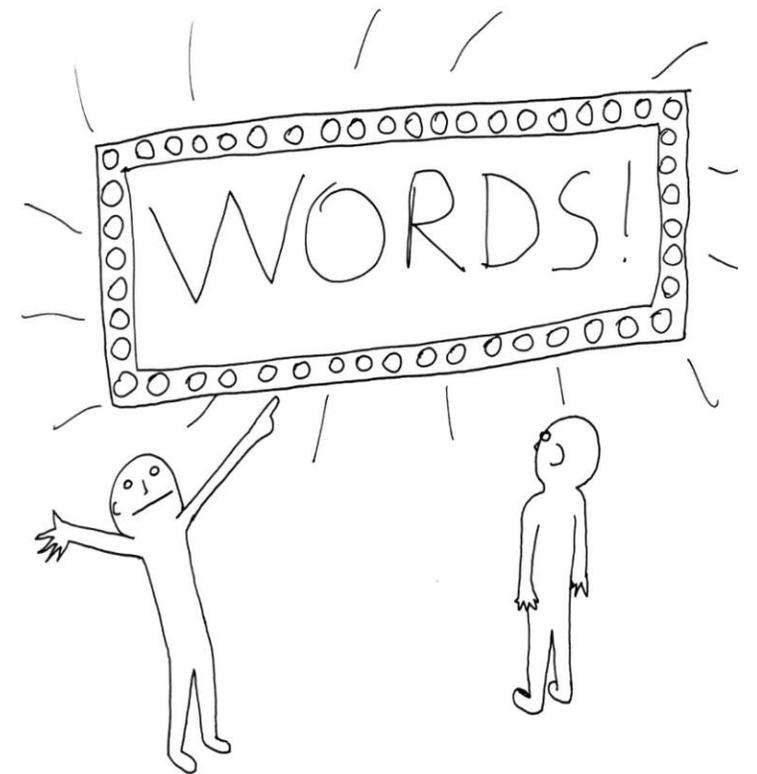
A photograph of three white eggs on a wooden table. The eggs are arranged in a line, with the one on the right being the largest and most in focus, while the others are progressively smaller and more blurred as they recede into the background. The text 'Übung 1' is overlaid in the bottom left corner.

Übung 1

Verstand = Wortmaschine = Radio "Endlos"



Übung 2: Aufmerksam zuhören...



**Was haben Sie beobachten
können?**

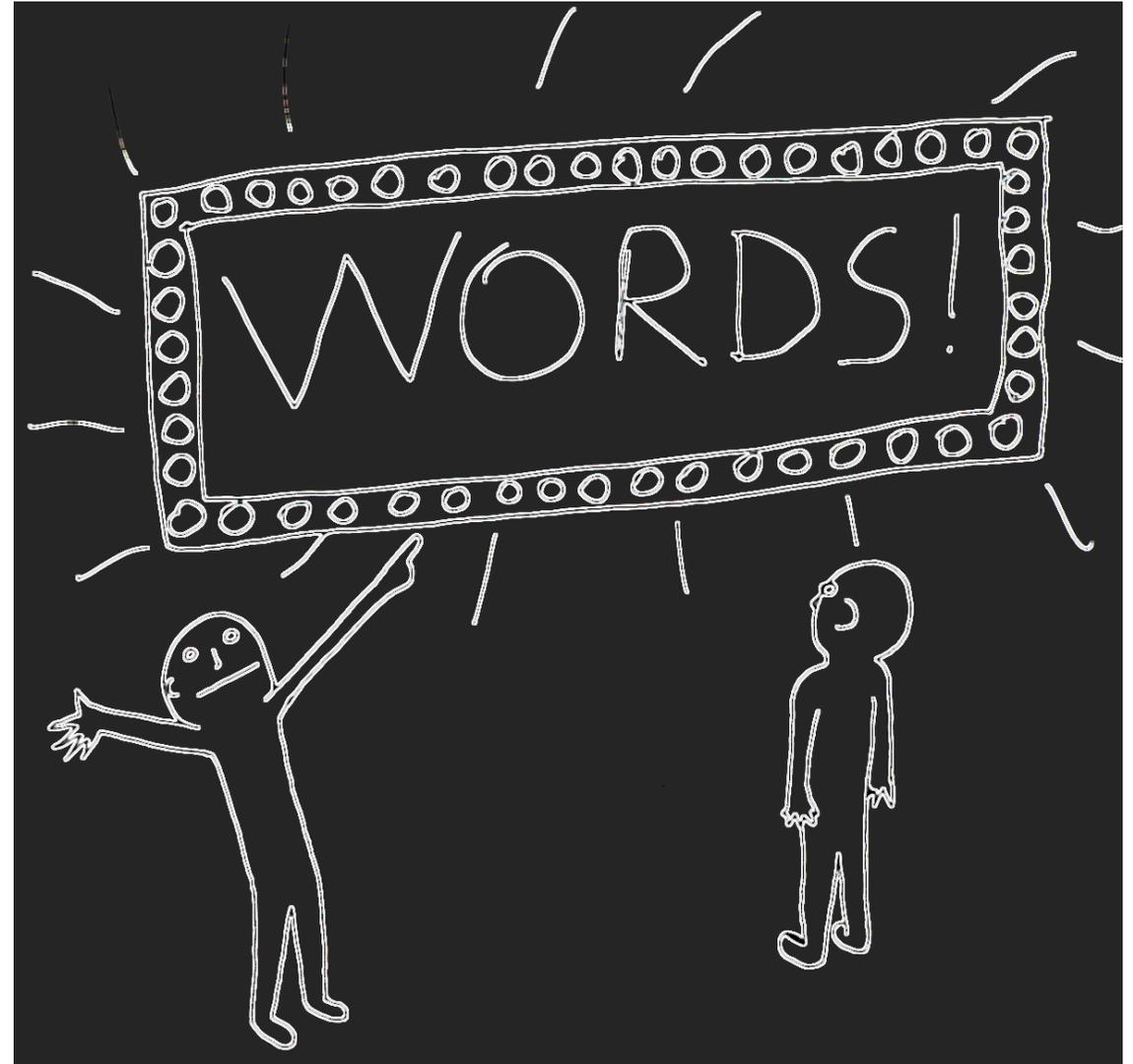
Zwischenbilanz nach 2 Übungen

- Verstand: Worte, Worte, Worte
- Worte => Einfluss auf Verhalten

PLUS

Kaum Kontrolle!

- ...? (10 Sekunden)
- ...? (Vergessen...?!)



Worte sind mächtig! Klinische Beispiele

„Das Leben ist sinnlos“

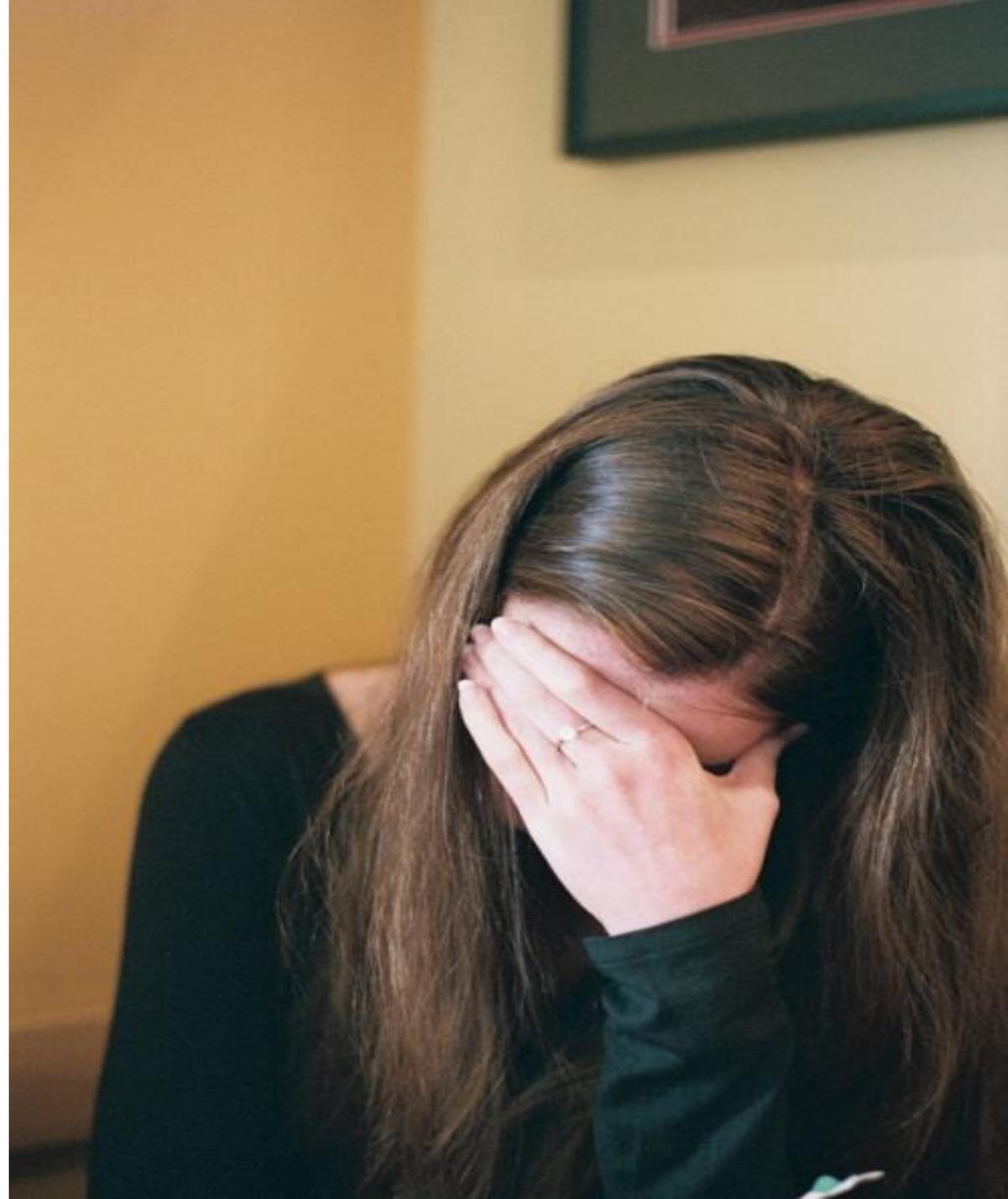
=> Verhalten: Suizidversuch

„Ich halte die Angst nicht aus“

=> Verhalten: Rückzug

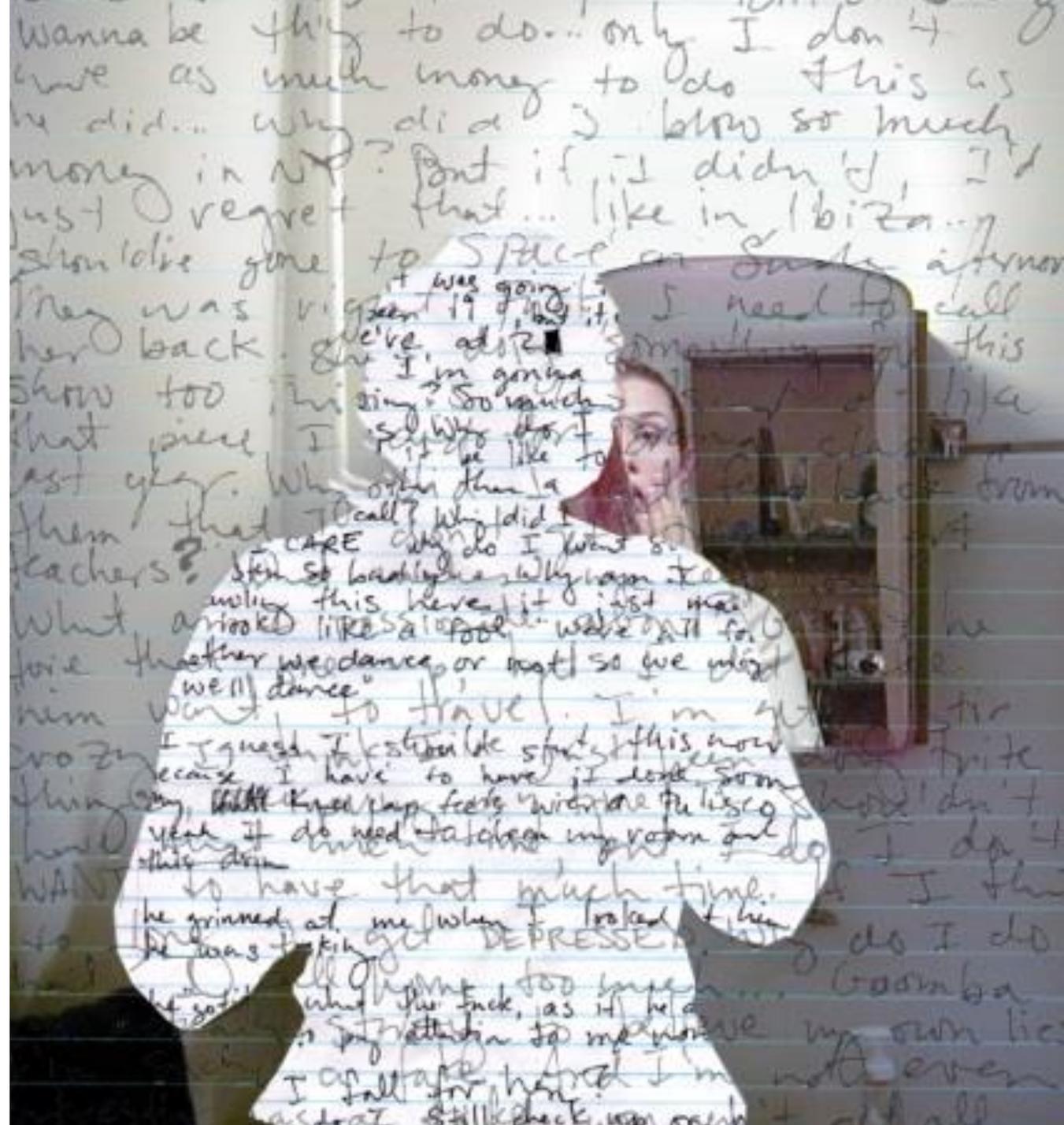
„Ich muss mich betrinken“

=> an die Bar gehen und Drink
bestellen



„Ich muss mich
betrinken“

**Gedanken nicht
verändern**



ACT-Kernprozess

DEFUSION

Prozess, mit dem wir trainieren können, Abstand von unseren Gedanken zu nehmen, sodass diese weniger Einfluss auf unser Handeln haben.

Defusion = „Gedankenentmachtung“



Klassische Defusionsübung: Ich habe den Gedanken, dass...

Beispiel:

1. *“Ich muss mich betrinken”*
2. Ich habe den Gedanken, dass ich mich betrinken muss.
3. Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich mich betrinken muss.

Was fällt Ihnen auf?

**“Aber ich muss meinem Verstand
Folge leisten!”**





Übung

**Denken und Tun
voneinander
trennen**



**Und das soll auch mit
“richtigen” Gedanken
funktionieren?! Die sind
doch so viel stärker...**

=> Übung

Übung macht den Meister - oder
zumindest einen guten
Gesellen...

Ich muss präsent, im Hier und Jetzt sein, um zu bemerken, welche Gedanken bei mir auftauchen und in welchen Gedanken ich gefangen bin.





Übung „Achtsames Atmen“



Warum Kontakt mit ggw. Moment?

- Leben passiert jetzt – in DIESEM Moment. Engagiert Handeln nur Hier und Jetzt möglich!
- Sprache: Sorgen und Vorwürfe überhaupt möglich! Mehr Geniessen, Weniger Vorwürfe, weniger Sorgen? Mehr Im Hier und Jetzt Leben.





Man muss nicht meditieren, um ins Hier und Jetzt zu kommen. Alltagsaktivitäten, wie mit dem Hund Gassi gehen, eignen sich ebenso. Es sei denn, der Hund meditiert gerade...



Zusammenhang:
Kontakt mit dem
gegenwärtigen
Moment und
Schmerzhaftes
Erleben

Kernprozess Akzeptanz

Unangenehmes oder
Schmerzliches vermeiden zu
wollen, ist zutiefst menschlich
und funktioniert oft sehr gut!

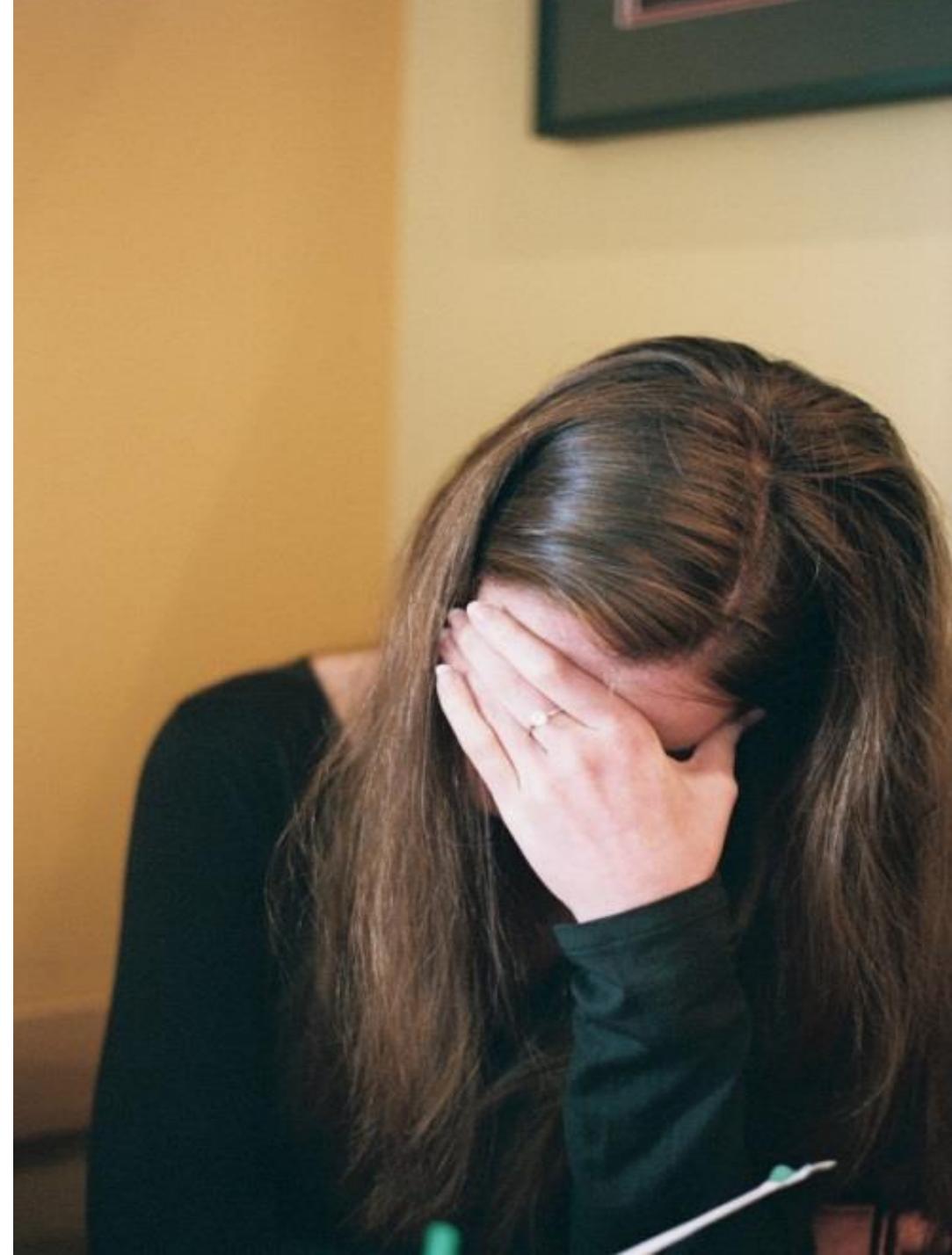


Übung



Kernprozess Akzeptanz

- **Vermeintliche Lösung Teil des Problems**
- **Beispiel depressive Patientin**



Kernprozess Akzeptanz

Umgang mit schmerzhaften Gefühlen in ACT





Sich schwierigen
Gefühlen zu öffnen
fällt leichter, wenn wir
wissen, dass uns diese
Gefühlen nichts
anhaben können.

Metapher Selbst als Kontext / Beobachtendes Selbst

Beobachtendes Selbst ist wie der Himmel;
Gedanken und Gefühle sind wie das Wetter. Egal,
wie schlecht das Wetter wird, es kann dem Himmel
nichts anhaben. Früher oder später ändert sich das
Wetter immer. Manchmal vergessen wir, dass es
den Himmel gibt, aber er ist immer da. Manchmal
können wir den Himmel nicht sehen, weil Wolken
ihn verdecken... Aber egal wie dunkel diese Wolken
sind, früher oder später werden wir den klaren
Himmel wieder sehen, der sich in alle Richtungen
erstreckt; klar und rein.

























Wer und was ist Ihnen zutiefst wichtig im Leben?

WERTE: Zu wissen, was uns wichtig im Leben ist,
gibt uns eine Handlungsrichtung vor



**1 Million Euro-Frage
mit Partner**

Engagiertes Handeln

(„Committed action“)



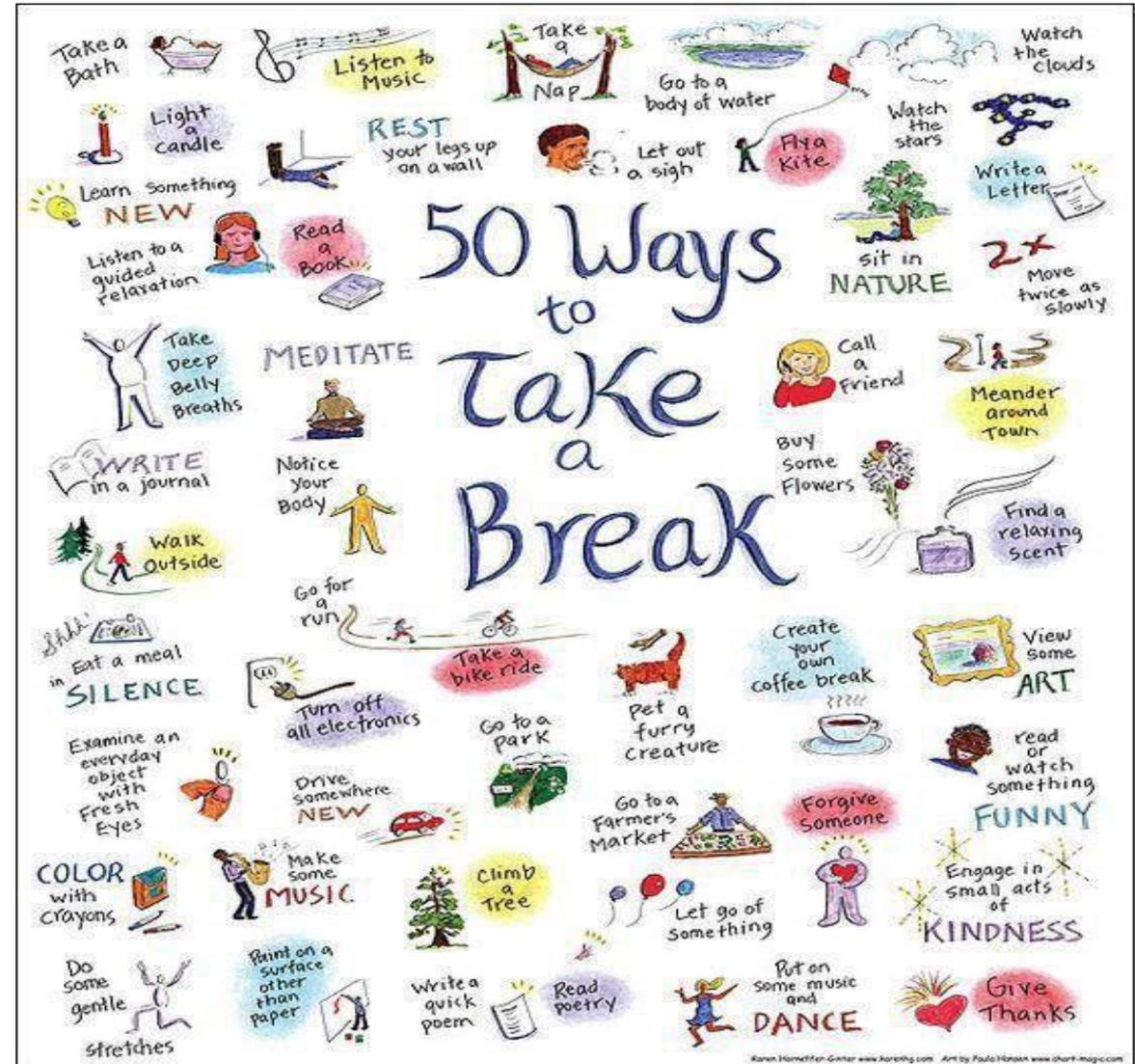
I didn't make it to the gym today.

That makes five years in a row.



Engagiertes Handeln

- Barrieren? Was hält mich davon ab, hier und jetzt dass zu machen, was mir (eigentlich) wichtig ist?
- Für welche Gedanken und Gefühle muss ich Raum schaffen?
- Kleinste Handlung



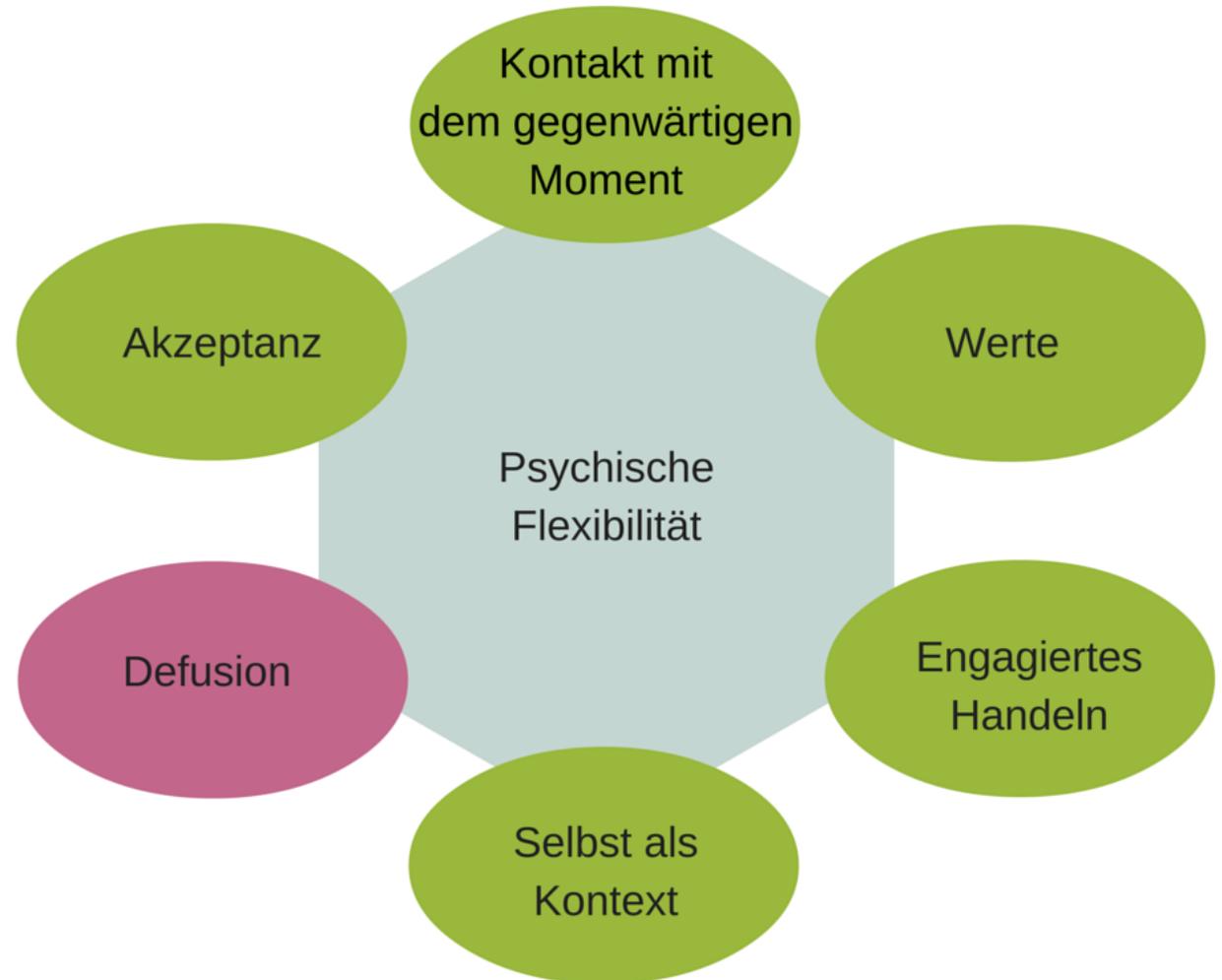
Zusammenfassung und Resumée



- 6 Kernprozesse = Fähigkeiten
- Überlappen und unterstützen sich gegenseitig
- Sind zusammen das, was wir **Psychische Flexibilität** nennen.
- Psychische Flexibilität = Ziel von ACT
- Therapeut und Patient: Psychische Flexibilität systematisch erweitern...

Je mehr wir uns darin üben...

... um unsere Gedanken zu bemerken und sie mit Abstand betrachten, anstatt die Welt DURCH sie zu sehen...



Je mehr wir uns darin üben...

... um im Hier und Jetzt unsere Aufmerksamkeit flexibel auf die Menschen und Dinge zu richten, die uns wichtig sind...



Je mehr wir uns darin üben...

... unsere natürliche Neigung zu beobachten, Schmerzhaftes zu vermeiden und zu experimentieren, wie es sich anfühlt, auch schmerzhaften Gefühlen die Erlaubnis zu geben, „da“ zu sein und sie mit einer Mischung aus freundlicher Neugierde und Zärtlichkeit zu halten...



Je mehr wir uns darin üben...

... uns vergegenwärtigen, dass wir der Himmel sind, der für alles Platz hat, was sich darauf abspielt; selbst für heftigste Gefühlstürme und tiefste Tiefs (auch wenn unser Verstand gerne das Gegenteil behauptet!)



Je mehr wir uns darin üben...

... im Kontakt mit unseren persönlichen Werten zu sein; benennen zu können, wer uns was uns im Leben wichtig ist und welche Qualitäten unsere Handlungen haben sollen...



Je mehr wir uns darin üben...

Uns nicht von inneren oder äußeren Umständen davon abhalten zu lassen, unsere persönlichen Werte im Alltag zu leben (selbst wenn die Schritte dazu noch so klein sind)...



...umso flexibler können wir in schwierigen Situationen und Lebenslagen reagieren und umso wahrscheinlicher wird es, dass wir ein sinnerfülltes Leben führen.

Noch kürzer:

Wenn wir die 6 Kernprozesse stetig auf uns selbst im Alltag anwenden, wird sich unsere psychische Flexibilität erhöhen – und genau das ist Ziel von ACT!





Viel Spaß beim
Üben auf dieser
Weltkonferenz!

FLEXIBILITY

It is almost never, ever over-rated.

Fragen oder Feedback?

Valerie Kiel und Barbara Annen
info@ACT-Akademie.org
www.act-akademie.org