

# AKZEPTANZ UND COMMITMENTTHERAPIE (ACT)

Eine Einführung



ACBS Annual World Conference **13**

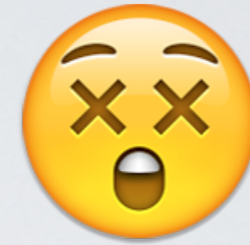
**BERLIN, GERMANY**

— July 14-19, 2015 —

# Das Hexaflex

## Achtsamkeit

Bewusst und offen in Kontakt mit dem jetzigen Moment treten.



## Akzeptanz

Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen aktiv erlauben.



## Defusion

Gedanken und Gefühle als Repräsentanten interner Verhaltens-Prozesse sehen, weniger als Wahrheit.

# Psychische Flexibilität



## Werte

Wählen, was uns in unserem Leben am Herzen liegt.



## Commitment

Verhalten ausüben, das mit den eigenen Werten übereinstimmt.



## Selbst als Kontext

Die Fähigkeit, immer wieder eine flexible Perspektive auf mich selbst einzunehmen.

meine Wegbewegungen

meine Welt der Sinne

meine Hinbewegungen

-  
-  
-  
-

-  
-  
-  
-

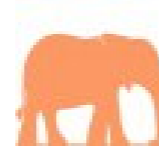
weg



hin

ich merke

meine Probleme



meine Werte

meine mentale Welt

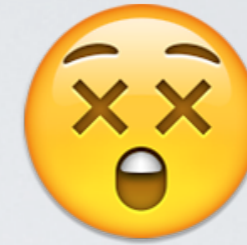


# Wo finden wir die Matrix im Hexaflex



## Achtsamkeit

Bewusst und offen in Kontakt mit dem jetzigen Moment treten.



## Akzeptanz

Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen aktiv erlauben.



## Defusion

Gedanken und Gefühle als Repräsentanten interner Verhaltens-Prozesse sehen, weniger als Wahrheit.



## Werte

Wählen, was uns in unserem Leben am Herzen liegt.



## Commitment

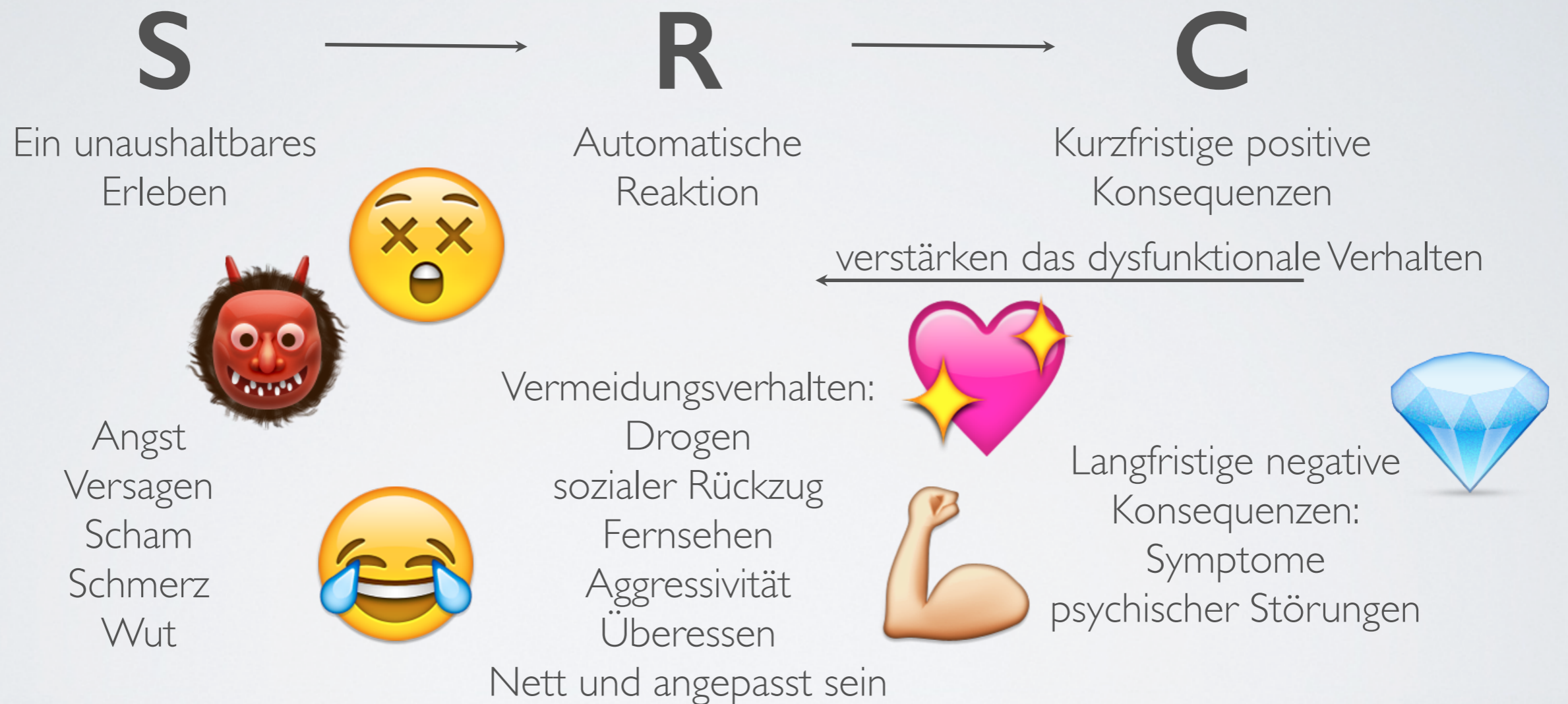
Verhalten ausüben, das mit den eigenen Werten übereinstimmt.



## Selbst als Kontext

Die Fähigkeit, immer wieder eine flexible Perspektive auf mich selbst einzunehmen.

# Wo finden wir hier das Hexaflex?







DEFUSION



WAS WOLLEN WIR IN DER  
PSYCHOTHERAPIE?

# WAS WOLLEN WIR IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Ineffektives/problematisches Verhalten verändern, hin zu effektivem Verhalten im Sinne der Klientin.

- Das ineffektive Verhalten bemerken.
- Neue, für die Klientin relevante Verhaltensziele finden.
- Verhaltensänderungen in Richtung dieser neuen Ziele bewirken.



# DABEI HELFEN UNS DIE ACT PROZESSE Z.B. DEFUSION

Defusion heißt:

Die Funktion von Gedanken und Gefühlen verändern, indem ich die Beziehung zu Gedanken und Gefühlen verändere.

Ich könnte auch sagen: die Wirkung der Gedanken und Gefühle auf das Handeln verändern.

Dazu muss ich nicht den Inhalt der Gedanken oder Gefühle ändern.

WIR ÜBEN IN DER ACT, DIE  
HERANGEHENSWEISEN AN  
KOGNITIVE INHALTE ZU  
VERÄNDERN

Damit verändere ich auch kognitive Inhalte



# BEOBACHTERPERSPEKTIVE ETABLIEREN

- Ich verändere die Beziehung zwischen Denker und Gedanken
- Ich nehme den Gedanken/das Gefühl bewusst wahr
- und benenne mentale Prozesse: „das ist ein Gedanke“, „ah, dieses Gefühl wieder“, Überzeugung, Selbstbild etc.

# DISKRIMINATIONSTRAINING

- Ist dieser Gedanke eine Beschreibung oder eine Bewertung?
- Ist dieser Gedanke/dieses Gefühl hilfreich oder hinderlich beim Verfolgen meiner Ziele und Werte?
- Präzisere Benennung unterschiedlicher Gedanken/Gefühle



# HIERARCHISCHE BEZIEHUNGEN VERÄNDERN

- Woran orientiere ich meine Handlungen?
- Will ich diesem Gedanken mehr Aufmerksamkeit schenken?
- Wenn ich diesen Gedanken/dieses Gefühl ernst nehme, hilft mir das beim Verfolgen meiner Werte?
- Bewusst neue Regeln aufstellen: Selbst-Mitgefühl, Vertrauen

WIR ÜBEN, DEN KONTEXT ZU  
VERÄNDERN, INDEM WIR NEUE  
BEZÜGE HERSTELLEN



# GEDANKEN UND GEFÜHLE SIND WECHSELHAFT UND UNKONTROLLIERBAR

1. Stell dir vor, du bist verliebt

Wie taucht die Welt für  
dich auf?

Was möchtest du am  
liebsten tun?





# ...ODER SO

2. Stell dir vor, du hast gerade voll versagt ...

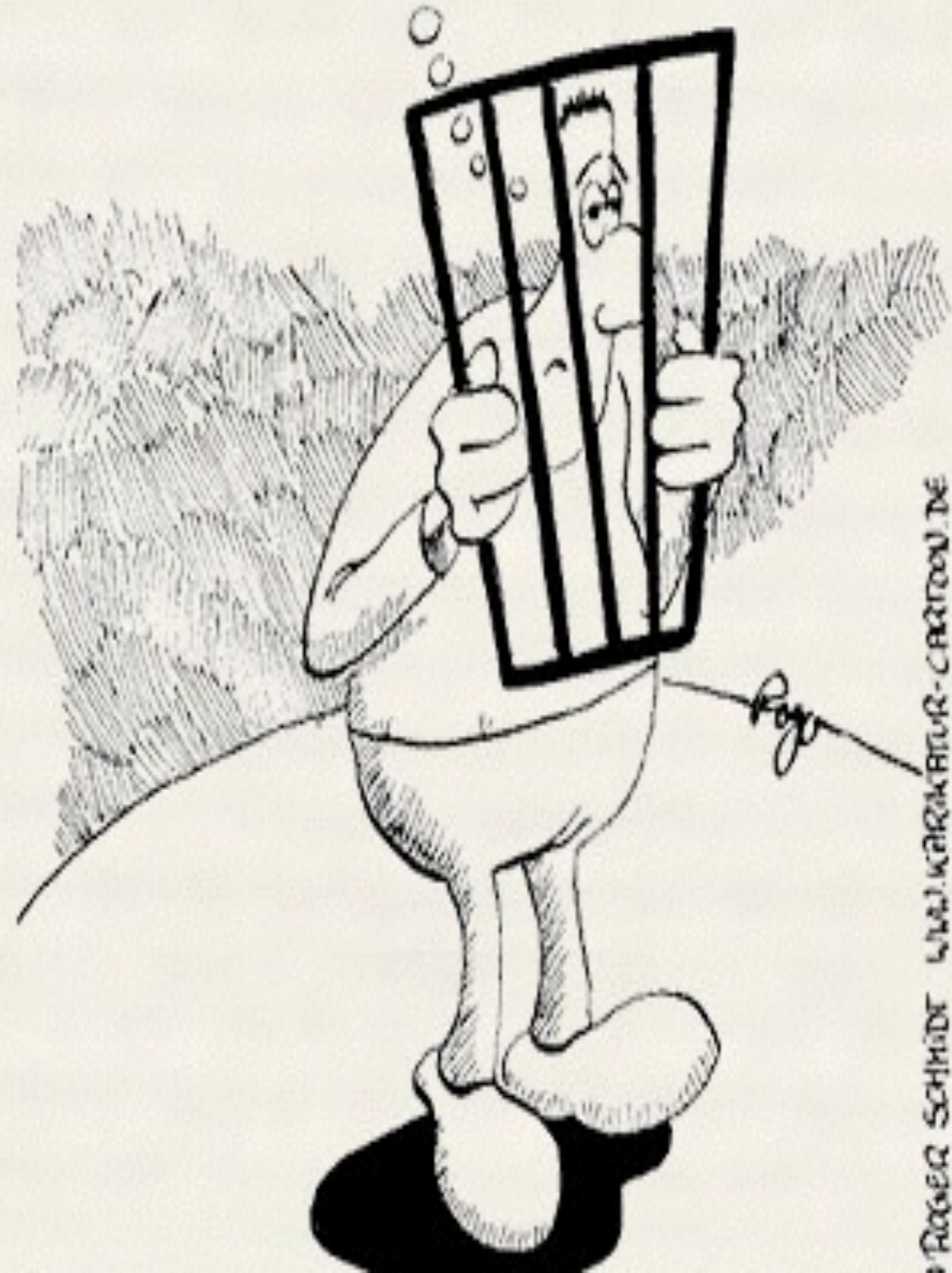
Wie taucht die Welt für dich auf?

Was möchtest du am liebsten tun?





WIE KOMME ICH NUR AUS  
DIESEM GEFÄNGNIS RAUS?



ROGER SCHMIDT WWW.KARIKATUR-CARTOON.DE



WICKEDCAMPER'S.COM

DONT BELIEVE EVERYTHING  
YOU  THINK

EMINA

SELBST ALS KONTEXT ÜBEN



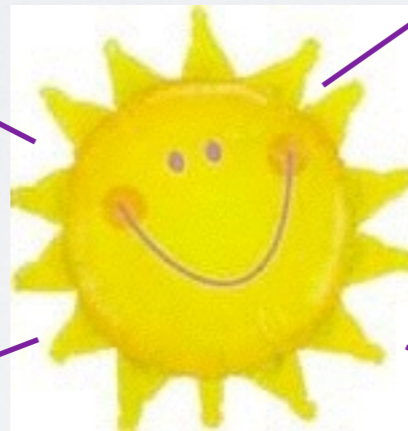
# Defusion durch Perspektive einnehmen - Selbst als Kontext



... auf unser Fühlen, Riechen,  
Schmecken, Hören, Sehen, jetzt



... auf uns selbst und andere, mit  
Mitgefühl und Freundlichkeit



ich - hier - jetzt



... auf schwierige Gefühle und  
Gedanken, früher oder jetzt



... auf das, was uns langfristig wertvoll ist



DEN KONTEXT VERÄNDERN, INDEM  
ICH NEUE BEZÜGE HERSTELLE

„und“ statt „aber“: ich habe dieses  
Gefühl und kann arbeiten  
(koordinative vs. kausale Bezugnahme)

DEN KONTEXT VERÄNDERN, INDEM  
ICH NEUE BEZÜGE HERSTELLE

„Gegen das Versagensgefühl zu kämpfen  
ist, wie in einen Sumpf zu geraten und  
zu strampeln.“ (analoge Bezugnahme)



DEN KONTEXT VERÄNDERN, INDEM  
ICH NEUE BEZÜGE HERSTELLE

„Wenn eine Kollegin Ihnen von diesem Problem erzählen würde, was würden Sie ihr dann sagen?“ (deiktische Bezugnahme)



DEN KONTEXT VERÄNDERN, INDEM  
ICH NEUE BEZÜGE HERSTELLE

„Welche Farbe hat dieser  
Gedanke?“ (absurde koordinative  
Bezugnahme)

# ÜBUNG: SPAZIERGANG MIT DEM VERSTAND

# WOMIT SIND WIR (UND UNSERE KLIENTEN) OFT FUSIONNIERT?

- Mit der Idee, dass wir Recht haben/dass andere Unrecht haben, bzw. dass uns Unrecht geschehen ist
  - Mit der Idee, dass wir beweisen müssen, wie schlimm es war
  - Mit der Idee, dass die Vergangenheit/das Leben/andere nicht so sein sollten
  - Mit der Idee, dass Klienten Hausaufgaben machen sollten
- 
- vlg. Westrup, S. 161 Advanced ACT



# BEISPIELE

- Hausaufgaben machen oder nicht machen durch Klienten - ungünstige Arten zu reagieren, günstige Arten zu reagieren?
- Günstig: neugierig, offen, engagiert
- Ungünstig: bestrafend, beleidigt, moralisch, abwertend
- Entscheidend ist der Kontext - automatisch oder bewusst kreiert?
- Richtig und falsch? Oder funktional im Sinne der Werte der Klientin?
- Wie können wir als Therapeutinnen hier Defusion üben?

# BEISPIELE

- Mit der Idee, dass wir Recht haben/dass andere Unrecht haben
- Bsp. Fr. B.: Sie bringt ihren Vermieter um, wenn sie ihn im Dunklen zu fassen kriegt. Er hat sie um zig-tausende Euro betrogen.
- Die Idee: dadurch habe ich Kontrolle
- umdrehen: dadurch hat er die Kontrolle
- neu beleuchten: wenn es nicht um den Vermieter geht sondern um die eigene Wahl und Flexibilität, von Moment zu Moment entscheiden zu können, worauf sie ihre Energie im Leben verwenden möchte



# BEISPIELE

- Wir müssen beweisen, wie schlimm es ist
- Bsp. Fr. Z...: Sie können mir sowieso nicht helfen. Meine Situation ist so schlimm, mir kann niemand helfen. Meine Familie hat mich so schlecht behandelt, sie machen das heute noch. Und die Arbeit bringt mich um, aber ich kann nicht aufhören, sonst reicht unser Geld nicht, das Haus abzuzahlen.
- Die Idee: dadurch erkläre ich, wie schlecht es mir geht. Wenn die anderen nicht schuld sind, bin ich am Ende selbst schuld.
- neuer Kontext?
- neu beleuchten: wenn es nicht um Schuld geht, sondern um Verantwortung? Wenn sie diese schwierigen Umstände hat und sehr Schmerzhaftes erlebt hat, könnte sie angesichts dessen ein erfülltes Leben führen?

# BEISPIELE

- Das Leben sollte nicht so sein
- Es ist ungerecht. Ich war seit der Pubertät immer wieder schwer krank. Ich hatte die erste glückliche Beziehung in meinem Leben und er ist an einem Hirnschlag gestorben. Jetzt bin ich zu alt um noch Kinder zu bekommen, was ich mir so sehr wünsche. Ich habe alle meine Freunde und mein schönes Umfeld durch meine Versetzung verloren. Der Hund, den ich mir als Trost zugelegt habe, hat eine seltene Krankheit. Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr.
- Eher nicht: die Klientin davon überzeugen, dass das Leben trotzdem lebenswert ist; dass sie nicht so denken sollte; dass an allem was Gutes ist;
- Wie wäre es mit: es ist verständlich, dass sie nicht mehr kann und nicht mehr will; das Leben ist ungerecht und es hat ihr viele Steine in den Weg gelegt; die meisten Menschen würden in ihrer Situation hadern und verzweifeln; es ist wie es ist; sie war sehr mutig bisher darin, sich dieser Situation zu stellen; wenn sie sich vorstellt, dass sie in 40 Jahren, diese Situation längst bewältigt hat, dass sie nur noch eine Erinnerung ist, zurück schaut, was würde sie dann über sich und die Situation sehen? Was würde sie sich sagen? Wie möchte sie sich verhalten haben?



# BEISPIELE

- Der/die andere sollte so nicht sein.
- Bsp. Hr. F.: Es ist vielleicht zu spät, meine Frau hat sich sehr lange schon so schlimm verhalten, wenn ich ausgegangen bin mit Freunden oder Geschäftstermine hatte, hat mir Szenen gemacht. Aber ich habe noch Hoffnung, deshalb kommen wir zur Paartherapie.
- Die Frau verändert ihr Verhalten nach der 1. Paartherapiestunde komplett, realisiert zum ersten Mal, dass sie sich nicht ihr Leben lang depressiv und aggressiv verhalten muss, nur weil sie das lange getan hat. Er sagt, dass er ihn total traurig macht, aber es sei zu spät und er trennt sich von ihr. Sie verhält sich weiterhin völlig anders als früher, trauert, macht keine Szenen, ist freundlich zu ihm. Er beharrt darauf, dass es zu spät ist.
- Die Idee: Liebe ist ein Gefühl, das zu Ende gehen kann.
- Neu: Liebe ist ein Verhalten, das man üben kann.
- Neue Frage: Wenn große Verletzungen passiert sind, wie kann man sie so bereinigen, dass sie einer guten Zukunft nicht mehr im Weg stehen.

# WEITERE ÜBUNGEN ZU DEFUSION

- Gedanken benennen, z.B. „Ich habe den Gedanken, dass ...“
- Fragen stellen wie: "Wie ernst nehmen Sie diesen Gedanken?", "Bringt es Sie in Ihre wertvolle Richtung, wenn Sie diesem Gedanken/Gefühl viel Aufmerksamkeit schenken?"
- Dem Verstand danken: "Vielen Dank, Verstand, für diesen Gedanken, den kenne ich schon.", "Ich konzentriere mich jetzt lieber auf ..."
- Milch-Übung
- Stimmen machen, Singen, Rap
- Im Gedanken sitzen
- Spaziergang mit dem Verstand





AKZEPTANZ

# WIE GEHT AKZEPTIEREN?





Diese Prozesse sind wie...

...FAHRRAD FAHREN

# AKZEPTANZ IST

- freundlich
- offen
- mitfühlend
- wertebasiert
- aktiv
- ein Prozess



# WAS ICH BRAUCHE

- Selbst als Prozess - ganz nah hin
- Selbst als Perspektive - mit Distanz beobachten
- Flexibilität zwischen beiden Perspektiven hin und her zu gehen

# KLIENTEN IN DIE ERFAHRUNG FÜHREN

Exposition im Gespräch

Bemerken Sie, was Ihr Verstand gerade macht?

Wenn Sie mir das jetzt erzählen, können Sie ein Gefühl dabei spüren?

Diskriminationstraining - wann sind wir im Gespräch online, wann offline

Die online-Zeiten verlängern



# BEREITWILLIGKEIT ZUR AKZEPTANZ FÖRDERN

Was ist wichtig für Sie im Leben?

Was hält Sie davon ab?

Welche Gefühle würden auftauchen, wenn Sie es tun?

Wenn Sie diese Gefühle erlauben, was wäre dann möglich?

Eine Übung zur Akzeptanz:  
„Widerstand“



# Warum ist Akzeptanz so wichtig?

- Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen fragen nicht, sie kommen einfach.
- Wenn wir sie vermeiden wollen, stecken wir fest.
- Beispiele aus Ihrer klinischen Praxis?
- Ziel ist nicht die Beseitigung sondern der flexible Umgang mit dem Unkontrollierbaren.

# KEINE KONTROLLE

- Körperliche Merkmale
- Vergangenheit
- Krankheiten/Schmerzen/Tod
- Armut
- Gedanken und Gefühle
- Unrecht zu erleiden/zugefügt zu haben





# WORÜBER HABEN WIR KONTROLLE?

- Über unsere Handlungen



# AKZEPTANZ FÜR UNS THERAPEUTEN

- „Ich habe noch die gleichen Probleme wie am Anfang der Therapie.“
- Unangenehme Gedanken und Gefühle?
- Automatische Reaktionen?
- Hilfreiche Reaktionen?
- Weitere Beispiele?

# HILFREICHE EINSTELLUNGEN

- Neugierde: „Das ist ja interessant,....“
- Dankbarkeit: „Vielen Dank für die Rückmeldung, das ist wichtig für mich zu wissen.“
- Anerkennung: „Ich kann mir vorstellen, es kostet Sie viel Mut, mir das zu sagen.“
- Werte benennen: „Vielen Dank für Ihr Vertrauen!“



# DIE VIELLEICHT HILFREICHSTE THERAPEUTISCHE HANDLUNG

HÖREN ...

... DIE UNAUSGESPROCHENEN WERTE

... DIE KOMPETENZ DER KLIENTINNEN

... DAS VERBORGENE HILFREICHE

# ÜBUNGEN UND METAPHERN ZU AKZEPTANZ

- Emotionen wahrnehmen und achtsam Raum geben
- Bereitwilligkeit-Übung
- Bus-Metapher
- Joe der Taugenichts
- Widerstand
- Treibsand
- Verzeihen lernen, sich selbst und anderen