

# AKZEPTANZ UND COMMITMENTTHERAPIE (ACT)

Eine Einführung



ACBS Annual World Conference **13**

**BERLIN, GERMANY**

— July 14-19, 2015 —

„The greatest obstacle of  
discovery is not ignorance, it is the  
illusion of knowledge.

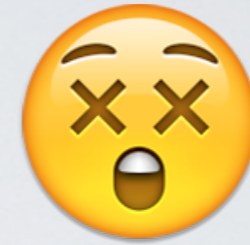
Daniel J. Boorstin (1914-2004)



# 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.

Diese Prozesse sind wie...

...FAHRRAD FAHREN

Ein weit verbreiteter Irrtum: es handelt sich bei den Hexaflex-Prozessen um „Dinge“.

Aber: es sind Fertigkeiten die man lernen und üben kann.

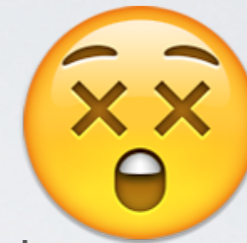
## Akzeptanz

Es gibt kein „Ding“ Akzeptanz. Es ist die aktive Bereitwilligkeit, Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen zu erlauben.



## Achtsamkeit

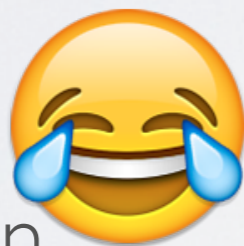
Es gibt kein „Ding“ Achtsamkeit. Es ist die Fähigkeit, immer wieder bewusst und offen in den Moment jetzt zu kommen.



## Psychische Flexibilität

## Defusion

Es gibt kein „Ding“ Defusion. Es ist die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle mit Abstand bewusst wahrzunehmen.



## Werte

Es gibt kein „Ding“ Werte. Es ist die Bereitschaft, immer wieder zu schauen, was mir wertvoll ist.



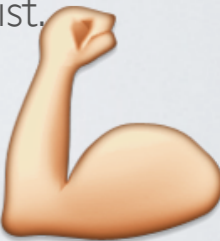
## Selbst als Kontext

Es gibt kein „Ding“ Selbst als Kontext. Es ist die Fähigkeit, verschiedene Perspektive auf sich selbst einzunehmen.

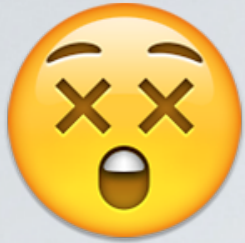


## Commitment

Es gibt kein „Ding“ Commitment. Es ist die Bereitschaft, immer wieder Handlungen in die wertvolle Richtung zu tun.



# Eine - Minuten - Übungen



## Achtsamkeit

Hier bin ich gerade und so fühlt es sich an.

Atmen-Wahrnehmen



## Akzeptanz

Ich erlaube das, was schwierig ist.

Atmen-Wahrnehmen-Erlauben (wo in Ihrem Körper ....)



## Werte

Ich wähle das, was mir am Herzen liegt

Wenn Sie später mal zurückdenken, was wäre Ihnen dann wichtig ....



## Commitment

Ich gehe zusammen mit dem Schwierigen in die wertvolle Richtung.

Wenn die Angst Sie nicht mehr hindern würde, welchen Schritt .....



## Defusion

Ich bin nicht das, was ich denke oder fühle

Ahhh, dann haben Sie immer den Gedanken, dass....



## Selbst als Kontext

Ich sehe, dass ich alles das bin und nicht bin und dass ich noch viel größer bin.

Ich bemerke, dass ich hier sitze und meine Gedanken beobachte.

Fallbeispiel: eine Klientin kommt, nachdem ihr Ehemann sich gerade von ihr getrennt hat. Sie ist völlig überrascht, todtraurig, fragt sich, was sie falsch gemacht hat. Ich kann das gesamte Hexaflex in einer Stunde nutzen.

## Akzeptanz



„Ich würde Ihnen gerne zeigen, wie sie mit einem so großen Schmerz lernen können, umzugehen, denn das hat Ihnen vermutlich nie jemand gezeigt!“

## Achtsamkeit



„Es tut mir sehr leid, zu sehen, wie schmerzhaft das für Sie ist.“ (Patientin weint)

## Werte



„Was ist so schmerzhaft, gerade?“ „Er fehlt mir so sehr.“ „Was ist es v.a. was Ihnen fehlt?“ „Seine Berührung, sein Lachen. Ich liebe ihn so sehr.“ „Dann ist der Schmerz eigentlich die Kehrseite Ihrer Liebe?“

## Defusion



„Und jetzt denken Sie, er hat Sie verlassen, weil Sie ihm nicht genug gegeben haben?“

# Psychische Flexibilität



## Selbst als Kontext

„Kennen Sie dieses Gefühl, ganz viel gegeben zu haben und es war nicht genug?“ „Ja, in meiner ersten Ehe war es auch so, mein Mann war nie zufrieden mit mir.“ „Also Sie merken, dass sich da etwas wiederholt, dass Sie mit Männern zusammen sind, die Sie nicht so wertschätzen, wie Sie sind?“

## Commitment



„Wie könnten Sie mit all dem Schmerzhaften heute gut für sich sorgen?“

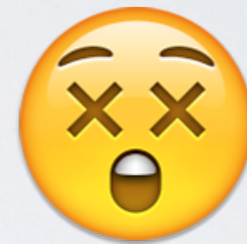


Fallbeispiel: eine Klientin kommt und erzählt, dass sie riesige Ängste hat, die sie selbst nicht erklären kann, auch nicht nachvollziehbar findet. Wie kann ich als Therapeutin mit jedem Prozess reagieren? Finde einen Satz oder eine Übung.



Akzeptanz

Ich erlaube das, was schwierig ist.



Achtsamkeit

Hier bin ich gerade und so fühlt es sich an.



Werte

Ich wähle das, was mir am Herzen liegt



Defusion

Ich bin nicht das, was ich denke oder fühle



Commitment

Ich gehe zusammen mit dem Schwierigen in die wertvolle Richtung.

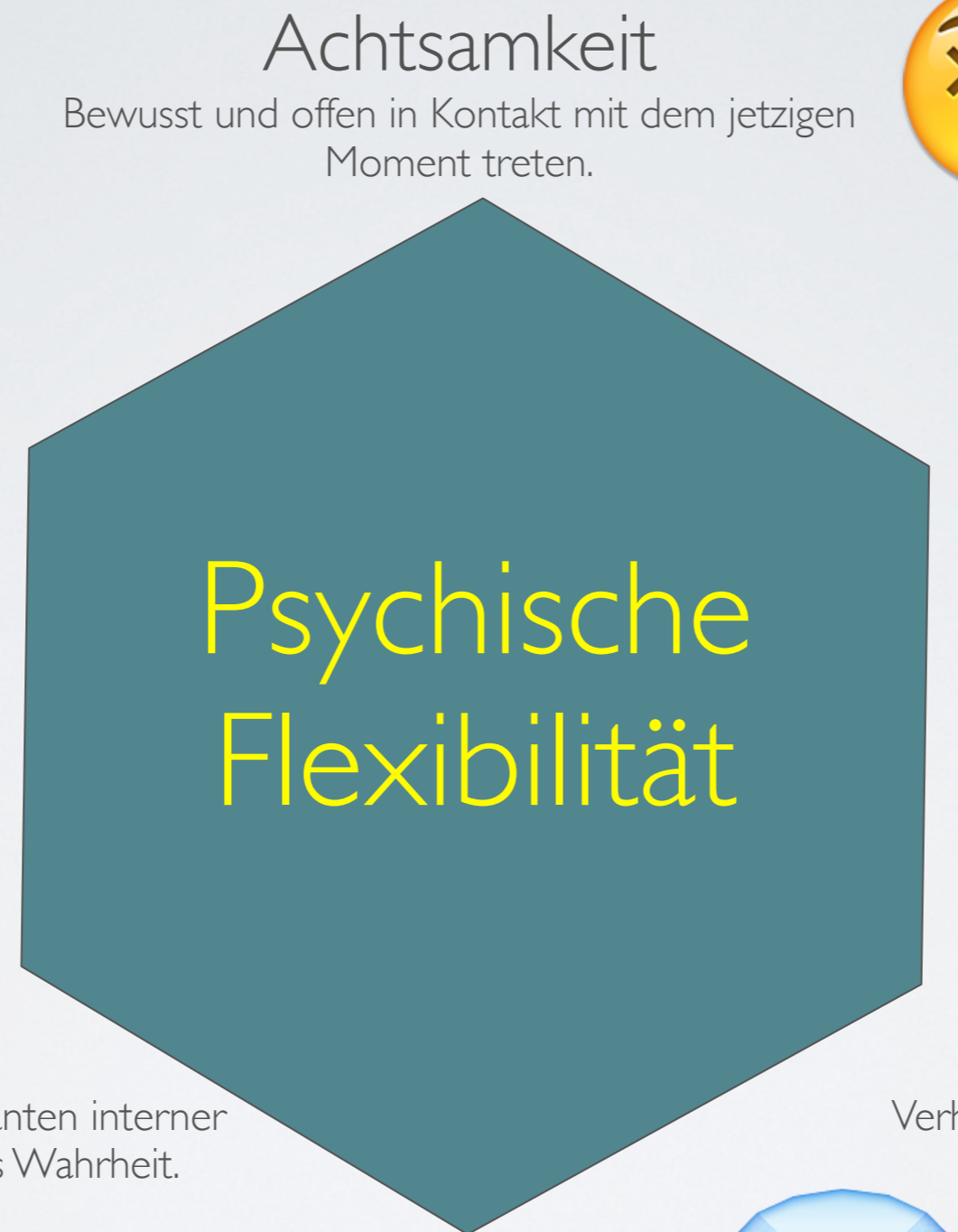


Selbst als Kontext

Ich sehe, dass ich alles das bin und nicht bin und dass ich noch viel größer bin.

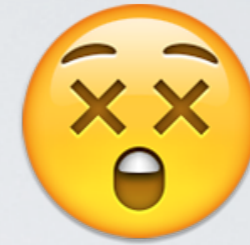
Psychische  
Flexibilität

# 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.



Werte

Wählen, was uns in unserem Leben am Herzen liegt.



Defusion

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



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?

