

**Ein Rucksack voller Sorgen**

In dieser Übung (die auf Hayes, 2007, basiert) möchten wir Sie bitten, alles, was Ihnen Probleme bereitet, all die Dinge, mit denen Sie zurzeit in Ihrem Leben ringen, in einer Liste aufzuführen.

Dinge, die mir Sorgen machen	Wie lange schon?

Wenn Sie die Liste zusammengestellt haben, notieren Sie zu jedem Punkt, wie lange diese Emotion oder dieses Verhalten Ihnen schon zu schaffen macht.

Nun möchten wir Sie bitten, die Liste noch einmal zusammenzustellen, indem Sie die einzelnen Punkte diesmal in eine bestimmte Reihenfolge bringen, wobei das, was Ihnen am meisten zu schaffen macht, ganz oben stehen soll, und das, was Sie am wenigsten belastet, ganz unten.

Macht mir am meisten Sorgen	Inwieweit hält Sie dies davon ab, das Leben zu führen, das Sie führen wollen (von »1 = nur wenig« bis »10 = völlig«)? Wie lange ist das schon so?

Wenn Sie auch diese Liste zusammengestellt haben, vermerken Sie hinter jedem Punkt, wie sehr das Gefühl, der Gedanke oder das Verhalten Sie davon abhält, ein Leben nach Ihren Vorstellungen zu führen.

**Die Wunderfrage**

Stellen Sie sich vor, dass Sie morgen früh und jeden Tag danach aufwachen und Ihr Rucksack voller Sorgen ist wie durch ein Wunder ein wenig leichter geworden. Die fünf schwersten Gegenstände darin, Ihre fünf größten Sorgen, sind verschwunden. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um dies tief auf sich wirken zu lassen.

Vervollständigen Sie anschließend für jede dieser fünf Sorgen die folgenden Sätze. Dabei geht es vor allem darum, dass Sie beschreiben, wie und in welcher Hinsicht sich Ihr Leben durch das Verschwinden dieser Sorgen verändern würde. Im Grunde sollen Sie sagen, was Sie, wenn dies geschähe, tun würden, das Ihnen wirklich wichtig wäre.

Wenn ich nicht \_\_\_\_\_,

könnte ich \_\_\_\_\_.

**Ihre bevorzugten Vermeidungsstrategien**

Bei der nun folgenden Aufgabe geht es um Erlebensvermeidung: um all die Dinge, die wir tun, um psychischen Schmerz zu vermeiden, um ihn nicht erleben zu müssen.

Notieren Sie Ihre bevorzugten Vermeidungsstrategien.

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_
- (5) \_\_\_\_\_
- (6) \_\_\_\_\_
- (7) \_\_\_\_\_
- (8) \_\_\_\_\_
- (9) \_\_\_\_\_
- (10) \_\_\_\_\_

Ihre nächste Aufgabe besteht darin, die folgende Liste zu vervollständigen. Notieren Sie in der linken Spalte untereinander die Vermeidungsstrategien, die Sie soeben beschrieben haben. Und denken Sie dann über jede dieser Strategien einen Moment nach. Versuchen Sie, sich daran zu erinnern, wann Sie diese Strategie in den letzten Wochen benutzt haben. Und beantworten Sie anschließend für jede der aufgeführten Strategien die folgenden Fragen.

- (1) War Ihr Verhalten kurzfristig wirksam? Notieren Sie Ihre Antwort in der zweiten Spalte.
- (2) War Ihr Verhalten langfristig wirksam? Notieren Sie diese Antworten in der dritten Spalte.
- (3) Fragen Sie sich bezogen auf jedes Verhalten, das Sie in der Spalte ganz links aufgeführt haben, ob es Sie dem Leben, das Sie gern führen würden, näher gebracht hat. Notieren Sie Ihre Antworten diesmal in der Spalte ganz rechts.

Vermeidungsverhalten	Kurzfristig wirksam?	Langfristig wirksam?	Hat es Sie einem Leben im Augenblick näher gebracht?
(1)			
(2)			
(3)			
(4)			
(5)			
(6)			
(7)			
(8)			
(9)			
(10)			

Wenn Sie diese Liste vollständig ausgefüllt haben, sollten Sie sich die Antworten einmal genauer anschauen. Zu welchem Schluss kommen Sie?

**Tagebuch schmerzhafter Augenblicke 1**

Wir möchten, dass Sie über Ihr Vermeidungsverhalten Tagebuch führen – aber versuchen Sie nicht, es zu verändern! Beschreiben Sie jeden Tag einen Augenblick oder ein Ereignis, nach dem Sie psychischen Schmerz empfanden. Beschreiben Sie zunächst kurz die Situation und notieren Sie dann Ihre Emotionen und Gefühle in dieser Situation. Zum Schluss sollen Sie Ihr Verhalten in der Situation beschreiben.

<b>Montag</b>
Situation
Emotion/Gefühl
Verhalten
<b>Dienstag</b>
Situation
Emotion/Gefühl
Verhalten
<b>Mittwoch</b>
Situation
Emotion/Gefühl
Verhalten
<b>Donnerstag</b>
Situation
Emotion/Gefühl
Verhalten
<b>Freitag</b>
Situation
Emotion/Gefühl
Verhalten
<b>Samstag</b>
Situation
Emotion/Gefühl
Verhalten
<b>Sonntag</b>
Situation
Emotion/Gefühl
Verhalten

**Tagebuch schmerzhafter Augenblicke 2**

Auch hier möchten wir Sie wieder bitten, in einer Art Tagebuch festzuhalten, wann Sie sich von negativen Emotionen und Gedanken belästigt fühlen. Versuchen Sie von jetzt ab auch, Ihre Gedanken zu dokumentieren. Notieren Sie zunächst Ihre Emotionen oder Gefühle, anschließend die Zeit und die Situation, in der sie aufgetreten sind, und schließlich die Gedanken, die Sie in Zusammenhang damit hatten. Beziehen Sie dabei Ihre Reaktion (Ihr Verhalten) ein. Und versuchen Sie schließlich, auch die Gedanken festzuhalten, die Sie danach hatten, in Reaktion auf Ihr Verhalten und seine Konsequenzen. Es ist wichtig, dass Sie sich am Ende jedes Tages die Tagebucheintragungen vornehmen. Wenn im Laufe des Tages etwas Wichtiges geschieht, sollten Sie es möglichst zwischendurch notieren, damit Sie es nicht am Abend schon wieder vergessen haben.

<b>Montag</b>
Situation
Gedanken (1)
Emotion/Gefühl
Verhalten
Nachgedanken (2)
<b>Dienstag</b>
Situation
Gedanken (1)
Emotion/Gefühl
Verhalten
Nachgedanken (2)
<b>Mittwoch</b>
Situation
Gedanken (1)
Emotion/Gefühl
Verhalten
Nachgedanken (2)
<b>Donnerstag</b>
Situation
Gedanken (1)
Emotion/Gefühl
Verhalten
Nachgedanken (2)

<b>Freitag</b>
Situation
Gedanken (1)
Emotion/Gefühl
Verhalten
Nachgedanken (2)
<b>Samstag</b>
Situation
Gedanken (1)
Emotion/Gefühl
Verhalten
Nachgedanken (2)
<b>Sonntag</b>
Situation
Gedanken (1)
Emotion/Gefühl
Verhalten
Nachgedanken (2)



### Lebensbereiche und Werte

Die folgende Tabelle umfasst elf Lebensbereiche. Wir möchten Sie bitten, für jeden dieser Bereiche in der zweiten Spalte eine Wichtigkeitseinschätzung mit einem Zahlenwert zwischen 1 und 10 anzugeben. Ein Bereich, den Sie mit »1« einschätzen, ist für Sie völlig unwichtig; hingegen ist ein Bereich, den Sie mit »10« einschätzen, für Sie extrem wichtig. Sie brauchen keine Rangordnung zu entwickeln, können also theoretisch alle Bereiche mit einer »10« bewerten.

In der dritten Spalte notieren Sie einige Werte, die Ihnen in Zusammenhang mit dem betreffenden Lebensbereich besonders wichtig sind. In der vierten Spalte sollen Sie schätzen, wie stark Sie momentan mit Ihren Werten im Einklang leben. Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie völlig im Einklang mit ihnen leben, können Sie hier »10« eintragen; glauben Sie hingegen, dass dies ganz und gar nicht der Fall ist, notieren Sie »1«.

Lebensbereich	Wichtigkeit des Bereichs	Werte	Einklang mit den Werten für diesen Bereich
<b>Familie</b>			
<b>Ehe/intime Beziehungen</b>			
<b>Elternrolle</b>			
<b>Freunde/soziale Beziehungen</b>			
<b>Beruf</b>			
<b>Ausbildung</b>			
<b>Gesundheitspflege</b>			
<b>Beteiligung an Gruppen/ Verbänden/Vereinen</b>			
<b>Glaube/Spiritualität</b>			
<b>Freizeit/Entspannung</b>			
<b>Beitrag zum Gemeinwohl (zusätzlich zur Brotarbeit)</b>			

**Auswahl eines Lebensbereichs.** Wir bitten Sie nun, einen Lebensbereich auszuwählen, in dem Sie stärker im Einklang mit Ihren Werten leben wollen. Eine Möglichkeit ist, einen Bereich zu wählen, den Sie in der zweiten Spalte als besonders wichtig eingeschätzt haben, wohingegen Sie die momentane Umsetzung Ihrer Werte darin in der vierten Spalte als eher niedrig beurteilt haben.

## Checkliste für Rückfälle

### (1) Gratulieren Sie sich

Zunächst sollten Sie sich vergegenwärtigen, dass Sie Ihren »Rückfall« bemerkt haben, dass Sie gespürt haben, dass irgendetwas nicht mehr in Ordnung war, dass Sie mit Ihrem Leben nicht mehr zufrieden waren.

### (2) Bitten Sie Ihren Partner oder jemanden, dem Sie vertrauen, Sie zu warnen

Oft erkennen die Menschen, die Ihnen nahestehen, früher als Sie selbst, dass Ihnen ein Rückfall bevorsteht. Bitten Sie diese Menschen, Sie zu warnen, sobald sie ein bestimmtes Verhalten bemerken, das in Ihrem Fall mit einem Kampf verbunden ist (Vermeiden, Rauchen, Alkohol usw.).

### (3) Urteilen Sie über sich selbst?

Versuchen Sie, sich selbst gegenüber gütig zu bleiben.

### (4) Bekämpfen Sie in Ihrem Leben sauberes Leid?

Gibt es in Ihrem Leben eine bestimmte Emotion, die immer wieder auftaucht? Könnte es sein, dass Sie gegen diese Emotion kämpfen, dass Sie die Ursache Ihres Kampfes ist? Können Sie dieses saubere Leid akzeptieren? Die Achtsamkeitsübung Raum schaffen für das, was da ist, und es zulassen könnte Ihnen dabei helfen.

### (5) Haben Sie oft im Tun-Modus gelebt?

Versuchen Sie, möglichst bald ein wenig Ruhe für eine Achtsamkeitsübung zu finden und zu Ihrem Beobachter-Selbst in Kontakt zu treten. Gelingt Ihnen das nicht sofort, können Sie zumindest versuchen, Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihr Tun zu richten.

### (6) Können Sie etwas an Ihren Lebensumständen ändern?

Denken Sie noch einmal an das Gelassenheitsgebet. Vielleicht leiden Sie ja unter Umständen, an denen Sie nichts ändern können. Wenn ja, sollten Sie zumindest die Dinge, die Sie beeinflussen können, ändern. Wenn nicht, müssen Sie versuchen, das Problem zu lösen, indem Sie die durch die Situation hervorgerufenen Emotionen akzeptieren.

### (7) Rumort Ihr Ego?

Könnte es sein, dass Sie ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung haben? Sich dies bewusst zu machen und sich die Zeit zu nehmen, zum Beobachter-Selbst in Kontakt zu treten, kann sehr nützlich sein. Vielleicht sollten Sie es in Ihrem Leben generell ein wenig geruhsamer angehen lassen und sich etwas mehr Ruhe gönnen. Üben Sie noch einmal *Bleiben Sie klein*.

### (8) Haben bestimmte Wenn-und-Aber-Einwände Oberhand gewonnen?

Notieren Sie Ihre Gedanken und stellen Sie fest, oft Sie die kognitive Defusion darauf anwenden können. Manchmal ist es in solchen Fällen nützlich, die Achtsamkeitsübung *Das Denken beobachten* auszuführen. Versuchen Sie, Ihre Gedanken noch einmal wie einen Wasserfall zu sehen: Sie können unter diesem stehen oder dahinter.

### (9) Sind die Menschen in Ihrer Umgebung mit Ihren Intentionen nicht einverstanden?

Bleiben Sie standhaft, andere müssen Sie so akzeptieren, wie Sie sind. Wenn sie es nicht tun, zwingt Sie das möglicherweise, sich von ihnen zu distanzieren oder den Kontakt zu ihnen (zumindest eine Zeit lang) abubrechen.

### (10) Bleiben Sie aktiv und arbeiten Sie an der Erweiterung Ihres Erlebens im Augenblick

Ihren Rückfall können Sie am besten verhindern, indem Sie weiter vorwärtsgehen. Leben Sie weiter aufmerksam. Meditieren Sie regelmäßig. Erproben Sie neue Wege in der Landschaft Ihrer persönlichen Werte. Versuchen Sie jeden Tag, wie das »Gasthaus« zu sein.