

Bitte lassen Sie sich von dieser Anleitung bei der Arbeit mit dem ABC-Klienten-arbeitsblatt (Arbeitsblatt 8) leiten.

**A: Aktivierendes Ereignis.** Denken Sie an eine schwierige Situation in Ihrem Leben. Es kann ein Ereignis in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft sein. Es kann innerlich oder äußerlich sein, real oder ausgedacht. Nun fassen Sie die Situation, mit der Sie kämpfen, unten kurz zusammen. Seien Sie präzise. Beispiel: »Ich möchte meinem Sohn eine gute Mutter sein, aber ich gehe nicht aus dem Haus. Ich kämpfe mit Panikattacken. Dies ist die konkrete Situation: Gestern kam mein Sohn zu mir und bat mich, ihn zum Spielplatz zu bringen. Ich habe ihn angelogen und gesagt, ich wäre zu müde und wir könnten es vielleicht ein anderes Mal machen. Ich wollte ihn aber hinbringen.«

**B: Glaubwürdige Gedanken.** Bitte beschreiben Sie die problematischen Gedanken, die bei Ihnen in dieser Situation auftauchen. Hier sind dazu einige Beispiele.

- ▶ *Dogmatische Forderungen* (»müsste«, »sollte«, »brauche«, Bedürfnisse, die keine echten Bedürfnisse sind)
  - »Es sollte nicht so schwer für mich sein, aus dem Haus zu gehen.« »Ich muss mehr Kontrolle über mein Leben haben.« »Ich brauche ein besseres Medikament für meine Angst.«
- ▶ *Pauschale Bewertungen seiner selbst und anderen oder dem Leben*
  - »Ich bin eine schlechte Mutter.« »Du bist eine gehässige Person.« »Das Leben ist sinnlos.« »Ich bin nicht gut genug.«
- ▶ *Geringe Angschwelle*
  - »Ich kann die Angst nicht ausstehen.«
- ▶ *Katastrophisierung*
  - »Etwas Schreckliches wird passieren, wenn ich nach draußen gehe.«
- ▶ *Folgerungen* (z. B. Übergeneralisierung, Alles-oder-Nichts-Denken, gut ignorieren/schlecht hervorheben, Wahrsagerei)
  - »Ich habe in diesem Jahr nichts als Verluste erfahren.« »Sie werden mich nicht mögen.« »Ich werde immer schlecht abschneiden.« »Ich bin entweder erfolgreich oder ein Versager.«
- ▶ *Nicht-konstruktive Glaubenssätze über Grübeln und Sorge*
  - »Wenn ich mir Sorgen mache, kann ich Unsicherheit ausschließen.« »Wenn ich meine Sorgen nicht kontrolliere, wird etwas Schreckliches geschehen.« »Ich werde meinen Verstand verlieren.«

**C: Konsequenzen, wenn der Gedanke geglaubt wird.** Suchen Sie einen Gedanken von B aus, den Sie glauben. Notieren Sie jetzt, wie Sie sich verhalten werden, wenn Sie den Gedanken glauben.

Beispiel: »Ich glaube ich halte es nicht aus, nach draußen zu gehen. Ich gehe nicht nach draußen, um mit meinem Sohn zu spielen. Ich nehme mehr Medikamente und lege mich ins Bett, während mein Sohn fernsieht.«

**C: Konsequenzen, wenn der Gedanke nicht geglaubt wird.** Wie würden Sie sich wohl verhalten, wenn Sie den Gedanken nicht glauben?

Beispiel: Ich habe den Gedanken »Ich halte es nicht aus, nach draußen zu gehen«. Ich nehme diesen Gedanken mit und gehe mit meinem Sohn zum Spielplatz. Ich habe die ganze Zeit über Angst, ich habe ständig den Gedanken, aber ich bin froh, dass mein Sohn draußen spielt.

**D: Defusionsübungen.** Bei diesen Übungen geht es darum, sich aus Verstrickungen mit Gedanken und Gefühlen zu lösen und Gedanken und Gefühle so zu sehen, wie sie sind (Wortströme, flüchtige Empfindungen), nicht als das, was Ihre Denkmachine sagt, dass sie sind (Gefahren oder Tatsachen).

- ▶ Nehmen Sie es wahr, wenn Sie mit Ihren privaten Erfahrungen kämpfen (Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen). Nehmen Sie Ihre »Regeln« zur Kontrolle privater Erfahrungen wahr (z. B. denke positiv; mach dir keine Sorgen). Betrachten Sie Ihre Erfahrung und schauen Sie, ob die Regeln funktionieren.
- ▶ Nehmen Sie nicht-konstruktive Gedanken wahr. Sagen Sie sie langsam. Schreiben Sie sie auf. Sagen Sie sie mit einer verstellten Stimme.
- ▶ Machen Sie den ABC-Teil in diesem Arbeitsblatt.
- ▶ Benennen Sie nicht-konstruktive Gedanken und Emotionen (z. B. »eine Einschätzung«, »eine Vorhersage«, »ein Gefühl«, »eine Empfindung«, »eine Rechtfertigung«, »eine Erinnerung«).
- ▶ Praktizieren Sie Achtsamkeit, damit Sie besser wahrnehmen, wann Sie im jetzigen Augenblick zugegen sind, anstatt gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft festzustecken: (1) Meditieren Sie, machen Sie Yoga, Atemübungen. (2) Machen Sie täglich mindestens eine Aktivität ganz achtsam (z. B. eine Mahlzeit essen).
- ▶ Benutzen Sie Metaphern, um Ihre Gedanken, Gefühle und Selbsteinschätzungen anders zu sehen.
- ▶ Wenn Ihnen ein Unglück begegnet: Halten Sie inne – nehmen Sie Abstand – beobachten Sie (z. B. was Sie fühlen und denken; was die andere Person tut).

**E: Effektive neue Wege des Seins.** Halten Sie sich Ihre Werte klar vor Augen. Ein Wert ist wie ein Leitstern. Sie lassen sich von ihm auf Ihrer Reise leiten, aber Sie erreichen ihn nie.

- ▶ Schauen Sie in sich hinein und vertrauen Sie Ihrer direkten Erfahrung, um herauszufinden, was Ihnen wichtig ist. Glauben Sie nicht blindlings Ihrer Denkmachine, wenn diese Ihnen sagt, was Sie wichtig finden »sollten«.
- ▶ Seien Sie bereit, problematische Gedanken und Gefühle bei sich zu tragen, wenn Sie wertkonsistente Dinge tun. Seien Sie bereit, Barrieren auf den Weg mitzunehmen und weiter voranzugehen.
- ▶ Setzen Sie sich konkrete, realistische Ziele, die Ihnen die Erkenntnis erlauben, dass Sie in eine wertkonsistente Richtung gehen.
- ▶ Handeln Sie in sozialen Situationen auf wertkongruente Weise. Lernen Sie, mit mehr Gelassenheit zu reagieren, auch wenn Sie wütend oder ängstlich sind.
- ▶ Seien Sie bereit, im Dienste Ihrer Werte soziale Risiken einzugehen (z. B. öffnen Sie sich, um Intimität, Freundschaft und/oder Liebe zu erfahren).
- ▶ Respektieren Sie, dass vitales Leben nicht immer positive Gefühle mit sich bringt. Vitales Leben bedeutet manchmal Langeweile, Unwohlsein, Schmerz und Ablehnung. Seien Sie bereit, die Barrieren auf Ihrem Weg mitzunehmen und bleiben Sie auf Ihrem Wertepfad.