

80 Karten mit Übungen  
und Impulsen

Meyer • Svitak

# ACT to go

Akzeptanz- und Commitmenttherapie  
für jeden Tag



**BELTZ**

## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

wussten Sie, dass fast jede:r zweite Erwachsene in Deutschland im Laufe seines / ihres bisherigen Lebens schon mindestens einmal an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen gelitten hat (Meyer et al., 2000)? Erhielten diese Menschen eine psychotherapeutische Behandlung, wurden bisher meist standardisierte Therapiemethoden genutzt, deren Ziel die Beseitigung der Symptome der jeweils diagnostizierten Erkrankung war. Hinter den Symptomen liegende Prozesse und individuelle Behandlungsanliegen waren in den Behandlungen bisweilen zweitrangig.

Dies hat sich in den letzten Jahren geändert. Wissenschaftler:innen und Therapeut:innen suchen nun verstärkt nach Antworten auf die Frage, wovon der individuelle Mensch in seiner spezifischen Situation mit seinem individuellen Anliegen am meisten profitieren kann (Hayes et al., 2019). Die Unterstützung von Menschen orientiert sich zunehmend an deren Einzigartigkeit und weniger an pauschalen Diagnosen. Die Psychotherapieforschung liefert heute auch Antworten auf die Frage, wie es generell möglich ist, belastende Lebenssituationen gut zu bewältigen und zu einem reichen und erfüllten Leben zu finden.

Vermutlich erlebt jeder Mensch im Laufe seines Lebens unterschiedlichste Krisen, Probleme und Leid. Belastende Lebensereignisse sind unvermeidbarer

Teil des menschlichen Lebens. Mit diesem Kartenset möchten wir Sie sowohl dabei unterstützen, Wege aus Krisen zu finden, als auch dabei, sich engagiert für das einzusetzen, was für Sie persönlich bedeutsam ist, und so zu mehr Lebenszufriedenheit zu finden und Ihr Wohlbefinden zu verbessern (Lucas & Moore, 2020; Stenhoff et al., 2020).

## Akzeptanz- und Commitmenttherapie

Grundlage des Kartensets ist die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Die Wirksamkeit dieser Methode wurde wissenschaftlich weltweit untersucht und hat sich in der Praxis bewährt (Gloster et al., 2020).

**Sechs Verhaltenstendenzen.** Eine wichtige Grundannahme der ACT ist, dass menschliches Leid mit sechs Verhaltenstendenzen zusammenhängt, die dem Menschen innewohnen. Ausführlichere Erläuterungen zu diesen Tendenzen finden Sie in den folgenden Abschnitten. Kurz zusammengefasst lassen sie sich wie folgt beschreiben:

- (1) Menschen neigen dazu, über weite Teile des Tages hinweg in die eigenen Gedanken versunken und zerstreut zu sein.
- (2) Menschen neigen dazu, wertgeschätzte Lebensrichtungen und -ziele aus dem Blick zu verlieren.
- (3) Menschen neigen dazu, schwierige Gefühle kon-

trollieren und vermeiden zu wollen – selbst dann, wenn dies bedeutet, dass sie hierdurch für sie bedeutsame Lebensrichtungen und -ziele nicht verfolgen können.

- (4) Menschen neigen dazu, ihre Gedanken als wahr anzusehen, und lassen zu, dass ihre Gedanken über ihr Verhalten bestimmen.
- (5) Menschen neigen dazu, an ihrer Sichtweise auf die eigene Person, andere Menschen und die Welt starr festzuhalten.
- (6) Menschen neigen dazu, in vielen Situationen impulsiv oder automatisiert zu handeln oder in Untätigkeit zu verharren.

Kennen Sie einige dieser Tendenzen aus Ihrer eigenen Erfahrung? Kennen Sie z.B. Momente, in denen Sie so stark in Ihre eigenen Gedanken versunken sind, dass Sie kaum noch mitbekommen, was um Sie herum vorgeht? Verlieren Sie manchmal aus dem Blick, was und wer Ihnen in Ihrem Leben etwas bedeutet und was für ein Mensch Sie sein möchten? Kommt es vor, dass Sie etwas machen, um sich kurzfristig besser zu fühlen, auch wenn Sie sich hierdurch langfristig weiter von dem entfernen, was Sie sich für Ihr Leben wünschen? Und wie ist es mit Ihren Gedanken? Glauben Sie Ihrem Verstand, was er sagt – auch dann, wenn er Sie beispielsweise entmutigt oder beleidigt? Vergessen Sie manchmal, dass Ihr spontaner Blick auf sich selbst, andere und die Welt nur eine von vielen verschiede-

nen Betrachtungsweisen ist? Oder sind Sie manchmal ratlos, weil Sie nicht wissen, was Sie tun können, um in Ihrem Leben dem näherzukommen, was Ihnen wichtig ist? Vermutlich haben Sie zumindest einige dieser Fragen gerade mit »Ja« beantwortet. Die sechs genannten Verhaltenstendenzen sind zutiefst menschlich und dadurch weit verbreitet.

Im Kartenset finden Sie zu allen sechs Bereichen Denkanstöße und Übungen. Jede der genannten Verhaltenstendenzen schränkt die Fähigkeit ein, im gegenwärtigen Moment flexibel und in Anlehnung an die eigenen Wertvorstellungen effektiv zu handeln, und trägt dazu bei, dass Menschen sich langfristig von einem Leben entfernen, dass sie erfüllt.

## Das Kartenset »ACT to go«

In diesem Kartenset finden Sie 74 Karten mit Denkanstößen und Übungen aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Das Kartenset ist in sechs Module gegliedert, die sich aus den oben genannten Verhaltenstendenzen ableiten lassen. Den Übungskarten vorangestellt ist jeweils eine Reflexionskarte, die mit einigen Fragen in das Modul einführt. Die Übungen unterstützen Sie dabei, den einschränkenden Tendenzen entgegenzuwirken und neue, hilfreiche Fertigkeiten zu erwerben.

- (1) **Präsent sein:** Üben Sie, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu fokussieren und im Hier und Jetzt präsent zu sein.
- (2) **Werte beachten:** Finden Sie heraus, was für Sie langfristig bedeutsam und erfüllend ist, und lernen Sie, dies besser im Blick zu behalten.
- (3) **Gefühle annehmen:** Verbessern Sie Ihre Kenntnisse über Gefühle. Erhöhen Sie Ihre Bereitschaft, schwierige Gefühle zu erleben, um auch dann tun zu können, was Ihr Leben auf lange Sicht bereichert, wenn dies zunächst unangenehm oder schwierig ist.
- (4) **Gedanken betrachten:** Trainieren Sie, mit schwierigen Gedanken so umgehen, dass diese sich weniger einschränkend auf Ihr Leben auswirken.
- (5) **Perspektive wechseln:** Lernen Sie hilfreiche Perspektiven kennen und üben Sie, Situationen und Ihr Erleben aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.
- (6) **Engagiert Handeln:** Entwickeln und planen Sie Schritte, die Ihnen ein Leben in Anlehnung an Ihre persönlichen Werte ermöglichen.

Gut ausgebildete Fertigkeiten in diesen sechs Modulen werden Ihnen die Bewältigung von schwierigen Situationen erleichtern und Sie dabei unterstützen, ein reiches und erfülltes Leben zu führen.

## Die Module im Einzelnen

Durch unsere Arbeit als Psychotherapeutinnen haben wir Kontakt zu vielen verschiedenen Menschen, die sich in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen befinden. All diese Menschen kommen an einem Punkt in ihrem Leben zu uns, an dem sie Leid erleben und Hilfe suchen. Einige sind auf der Suche nach Lösungen für Probleme, die sie allein nicht bewältigen können. Alle sehnen sich nach mehr Erfüllung und Lebenszufriedenheit. In unseren Therapien machen wir uns gemeinsam mit dem ratsuchenden Menschen auf die Suche nach Lebensrichtungen, die der jeweilige Mensch wertschätzt und die für ihn bzw. sie bedeutsam sind. Zusammen erforschen wir, welche der genannten sechs Verhaltenstendenzen es ihr / ihm erschweren, ihr / sein Leben in die gewünschten Richtungen zu entwickeln. Therapiestunden und Hausaufgaben haben dann u.a. das Ziel, die oben genannten Fertigkeiten zu verbessern. Hierzu nutzen wir auch die Übungen, die wir für Sie in diesem Set zusammengestellt haben. Da wir Sie nicht persönlich kennen, können wir natürlich nicht sagen, von welchen der Übungen Sie am meisten profitieren werden. Wir möchten Ihnen deshalb im Folgenden die Module, in die das Kartenset sich gliedert, näher erläutern, um Ihnen die Auswahl zu erleichtern.



## PRÄSENT SEIN

Wo bin ich mit meiner Aufmerksamkeit?

Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment richten?

Was hilft mir, mit meiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt präsent zu sein?



## Sehen

Sind Sie häufig unkonzentriert und in Gedanken? Grübeln Sie selbst in schönen Momenten über vergangene oder mögliche zukünftige Probleme? Denken Sie am Feierabend über berufliche Schwierigkeiten nach oder beim Spaziergehen über unerledigte Hausarbeit? Dann laden wir Sie ein, mithilfe der Karten des Moduls »Präsent sein« zu üben, im gegenwärtigen Moment bewusst zu entscheiden, was Ihnen gerade wichtig ist: über Vergangenes nachzudenken, wenn es Ihnen wichtig ist, sich zu erinnern; über Zukünftiges nachzudenken, wenn Sie etwas planen möchten; im Hier und Jetzt präsent zu sein, wenn das Nachdenken über Vergangenes oder Zukünftiges im gegenwärtigen Moment nicht hilfreich ist.

Betrachten Sie zum Einstieg in das Üben von Präsenz einen beliebigen Gegenstand einmal so, als würden Sie ihn zum ersten Mal sehen. Können Sie Details entdecken, die Ihnen bisher entgangen sind?

## Gedanken beobachten

Menschen lernen aus Erfahrung, durch Beobachtung und aus dem, was ihnen erzählt wird. Sie lernen Regeln, nehmen ernst, was ihr Kopf ihnen sagt, und befolgen seinen Rat. Dies kann sehr nützlich sein. Und auch einschränkend. Stellen Sie sich vor, Sie haben den Gedanken, unmusikalisch zu sein. Gleichzeitig hegen Sie den Wunsch, ein Musikinstrument zu lernen. Wann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie sich in der Musikschule anmelden: Wenn Sie den Gedanken ernst nehmen und ihm Gewicht beimessen oder wenn Sie ihn leicht nehmen?

Mithilfe der Übungen dieses Moduls können Sie lernen, flexibel zu entscheiden, wie Sie mit einem Gedanken umgehen möchten.

Nehmen Sie sich zunächst eine Minute Zeit, Ihr Denken zu betrachten. Schließen Sie die Augen. Beobachten Sie neugierig, welche Gedanken – also welche Worte und Bilder – in Ihrem Kopf auftauchen.