

Das Konzept der  
psychologischen Flexibilität  
in der

# Akzeptanz- und Commitment Therapie

*Ulf Jacob, Dipl.-Psych.*  
*ulf.jacob.haan@t-online.de*

# Psychologische Flexibilität als bedeutsame Komponente für psychische Gesundheit

# Unterschiedliche Theorien und Annahmen über psychische Gesundheit

- Annahmen über Intensität und Häufigkeit positiver Erfahrungen
- Erfüllung bedeutsamer Bedürfnisse
- Sich einsetzen für bedeutsame Herausforderungen
- Positive Persönlichkeitszüge

# Psychologische Flexibilität als übergreifendes Konstrukt

PF bezieht sich darauf, wie ein Individuum

- auf fluktuierende, situationale Anforderungen reagiert
- mentale Ressourcen rekonfiguriert
- Perspektiven wechselt
- Gleichgewicht herstellt zwischen widerstreitenden Wünschen und Bedürfnissen in unterschiedlichen Lebensbereichen

# Befunde zur Psychologischen Flexibilität

PF trägt zu psychischer Gesundheit bei (bzw. korreliert mit ihr)

Abwesenheit von PF steht mit bestimmten Varianten der Psychopathologie in Verbindung.

# Solche (psycho)pathologischen Prozesse umfassen:

- kognitive Rigidität, wie Grübeln, Sorgen  
(perseverierendes Denken, Nolen-Hoeksema, 2008)
- Perseveration im (offenen) Verhalten
- relative Unfähigkeit, sich von belastenden Erfahrungen zu erholen
- Schwierigkeiten, langfristige Ziele zu planen und auf diese hinzuarbeiten

# Psychopathologie und psychische (In)Flexibilität

*am Beispiel von Depression und Angst*

# PF und Depression

- Über verschiedene Situationen und über einen definierten Zeitraum hinweg anhaltende gedrückte Stimmung
- Unfähigkeit, positive Gefühle zu erleben
- Erleben der Umwelt als undifferenziert
- Bedürfnisangemessene Verhaltensroutinen brechen zusammen
- Kognitiv: stereotypes und perseverierendes Denken
- „emotion context insensitivity“ (Rottenberg, 2005)



# PF und Angststörungen

Gemeinsamkeit: psychologische Inflexibilität hinsichtlich der Reaktion auf Furcht und Angst

Hauptmerkmal:  
erlebensbezogenes Vermeiden (experiential avoidance)

# Erlebensbezogenes Vermeiden bei Angst:

- hinsichtlich der Erfahrungen körperlicher Erregung bei Panikstörung (Zvolensky & Eifert, 2000),
- Angst vor starken emotionalen Impulsen bei GAS (McLaughlin, Mennin & Ferrach, 2007)
- Schwierigkeiten, intensive emotionale Erfahrungen offen gegenüber anderen Menschen zu zeigen und auszudrücken (Kashdan & Steger, 2006)

# Inflexibilität bei Angststörungen:

- Menschen mit GAS neigen dazu, sich reflexartig über Situationen Sorgen zu machen (Borkovec, 1994)
- Menschen mit Zwangsstörungen werden wiederholt überflutet mit verstörenden Gedanken, die oft zu ritualisiertem Verhalten führen.
- Und Menschen mit exzessiven sozialen Ängsten „managen“ ihre Ängste, indem sie ihre anhaltende Gefühle und Aspekte des Selbst kaschieren und verbergen

Akzeptanz- und Commitment-  
Therapie (ACT)  
als empirisch basiertes Modell für  
Psychopathologie  
und psychische Gesundheit

# Definition von ACT

ACT is an empirically focused contextual behavior therapy that uses acceptance and mindfulness processes and commitment and behavior change processes to try to produce psychological flexibility.

*Steven Hayes*

# Psychologische Flexibilität

- Sich der Gefühle und Gedanken bewusst zu sein,
- die sich im gegenwärtigen Moment entfalten,
- - bereitwillig und ohne notwendige Abwehr –
- und abhängig von dem, was die Situation erfordert,
- Verhaltensweisen beizubehalten oder zu ändern,
- um zentrale Interessen, Bedürfnisse und Ziele zu verfolgen.

# Die ACT-Perspektive:

Unangenehme /schmerzhaftes Erlebnisinhalte sind Bestandteil der menschlichen Natur

Das Ausmaß menschlichen Leidens ist eine Funktion psychologischer Flexibilität.

*“The single most remarkable fact about human existence is how hard it is for humans to be happy.”*

(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)

# Die Haltung der ACT

Flexibler Umgang mit inneren Erfahrungen geht mit Gesundheit und Wohlbefinden einher, auch wenn diese Erfahrungen bisweilen schmerzhaft sind.



# Messen der Psychologischen Flexibilität

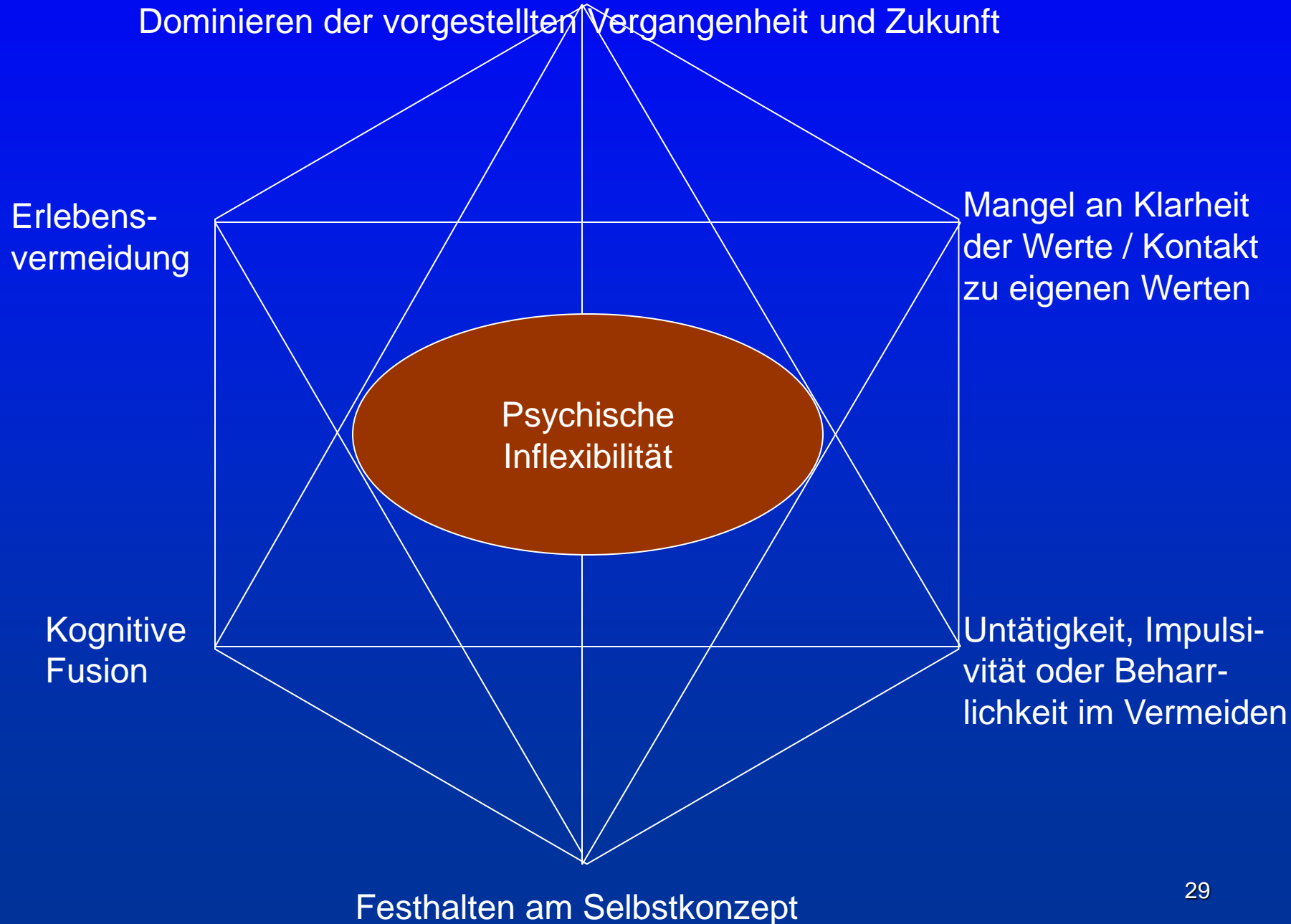
mit dem AAQ

Acceptance and Action Questionnaire

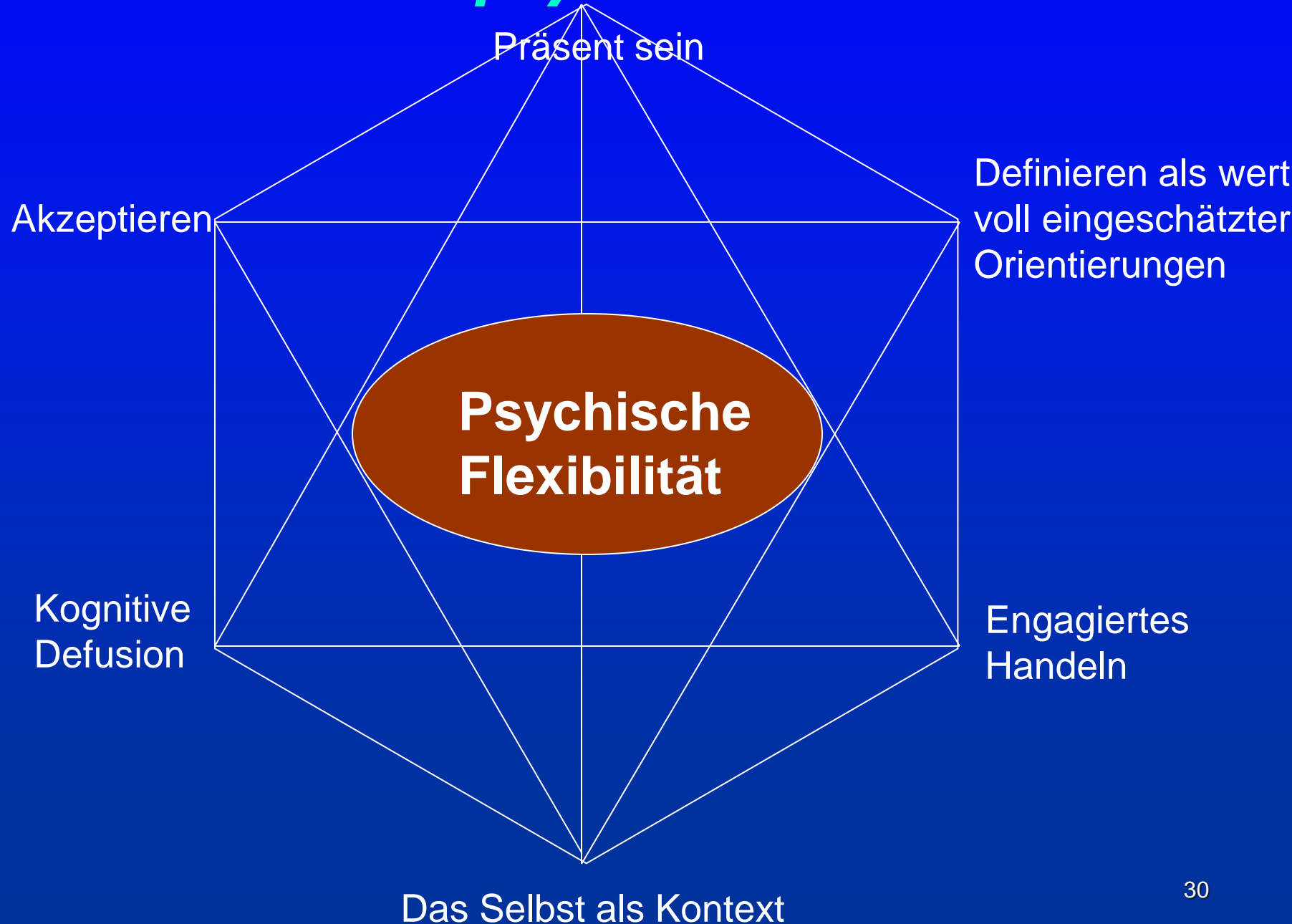
# Acceptance and Action Questionnaire - AAQ

- 1. Ich kann bei einem Problem aktiv werden, auch wenn ich unsicher bin, was zu tun richtig ist**
- 2. Ich ertappe mich oft selbst dabei, Tagträumen nachzuhängen über Dinge, die ich getan habe und was ich beim nächsten Mal anders machen würde**
- 3. Wenn ich mich deprimiert oder ängstlich fühle, kann ich nicht meinen Verpflichtungen nachkommen**
- 4. Ich bemühe mich nicht, meine Ängste oder Sorgen unter Kontrolle zu bekommen**
- 5. Ich habe keine Angst vor meinen Gefühlen**
- 6. Wenn ich etwas negativ bewerte, erkenne ich normalerweise, dass das nur eine Reaktion und nicht eine objektive Tatsache ist**
- 7. Wenn ich mich mit anderen Menschen vergleiche, scheinen die meisten von ihnen ihr Leben besser zu bewältigen als ich**
- 8. Angst ist schlecht**
- 9. Wenn ich mit einem Zaubertrick alle schmerzhaften Erfahrungen, die ich in meinem Leben hatte, beseitigen könnte, würde ich das tun**

# Das ACT-Modell psychischer Störung



# Das ACT-Modell psychischer Gesundheit



# Flexibilitätsprozess # 1:

## *Vermeidung vs. Akzeptanz*

Ziel:

Sinnlose Kontrollversuche über unerwünschte innere Erfahrungen identifizieren und aufgeben  
(Kreative Hoffnungslosigkeit)

# Einschätzung der psychischen Flexibilität

## Vermeidung versus Akzeptanz

*„Ich kämpfe ständig mit meinen Gedanken und Gefühlen.“*

*„Ich nehme meine Gedanken und Gefühle so an, wie sie sind, auch wenn ich sie nicht mag.“*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# Identifikation und Überprüfung von „Lösungsstrategien“

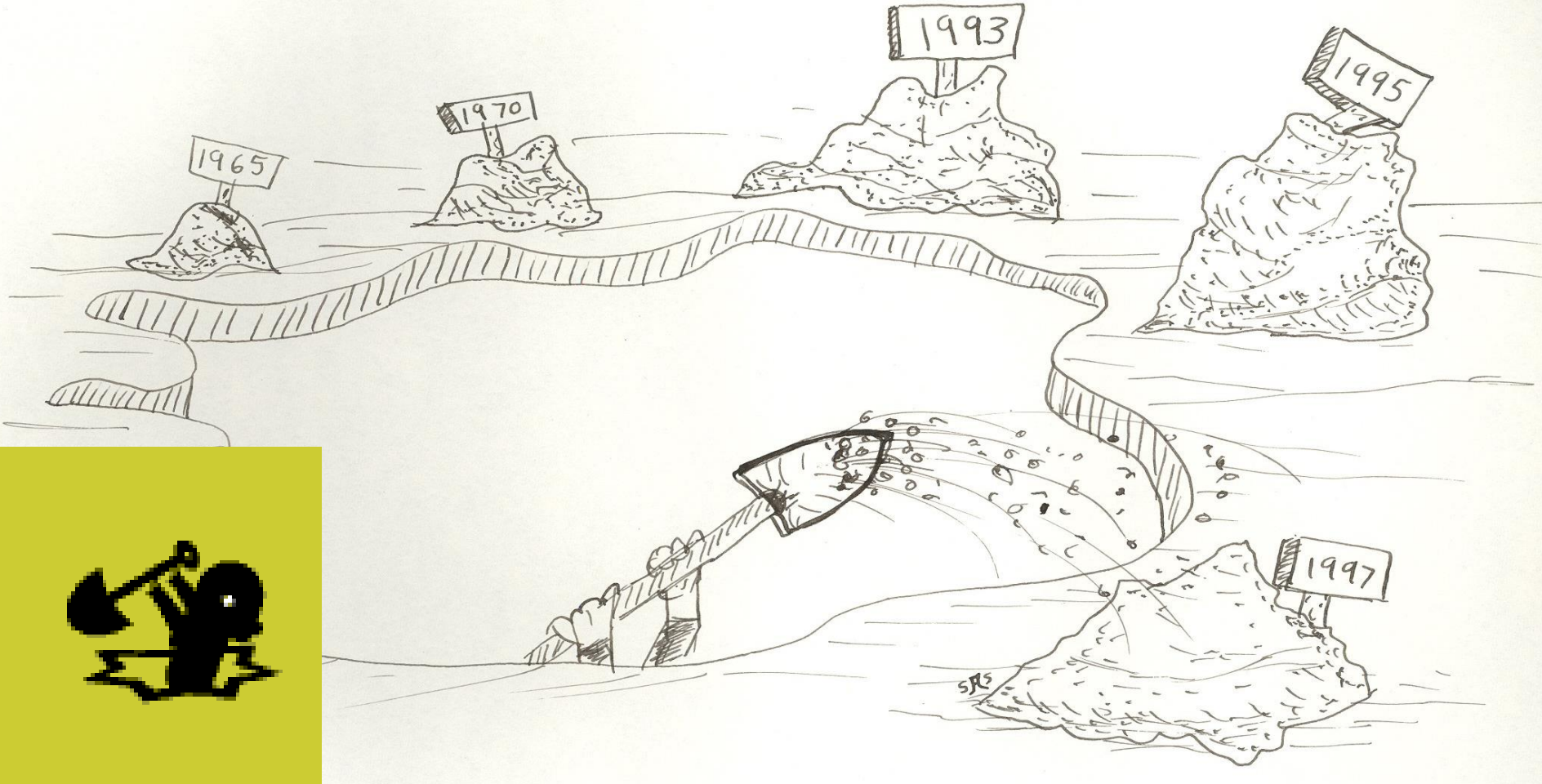
1. Mit welchen problematischen inneren Ereignissen haben Sie zu kämpfen?
  
1. Welche Strategien setzen Sie üblicherweise ein, um diese loszuwerden oder zu vermeiden, z.B.:
  - Ablenkung
  - Verzicht, aktives Vermeiden
  - Substanzen
  - Denkstrategien?
  
2. Wie gut funktionieren diese Strategien auf lange Sicht? Inwiefern tragen sie zu einem reichen, erfüllten Leben bei?
  
1. Was haben Sie diese Strategien an Zeit, Energie und Lebensqualität gekostet?

# Übungen & Metaphern

1. Die Geschichte vom Mann in der Grube
2. Chinesische Fingerfalle

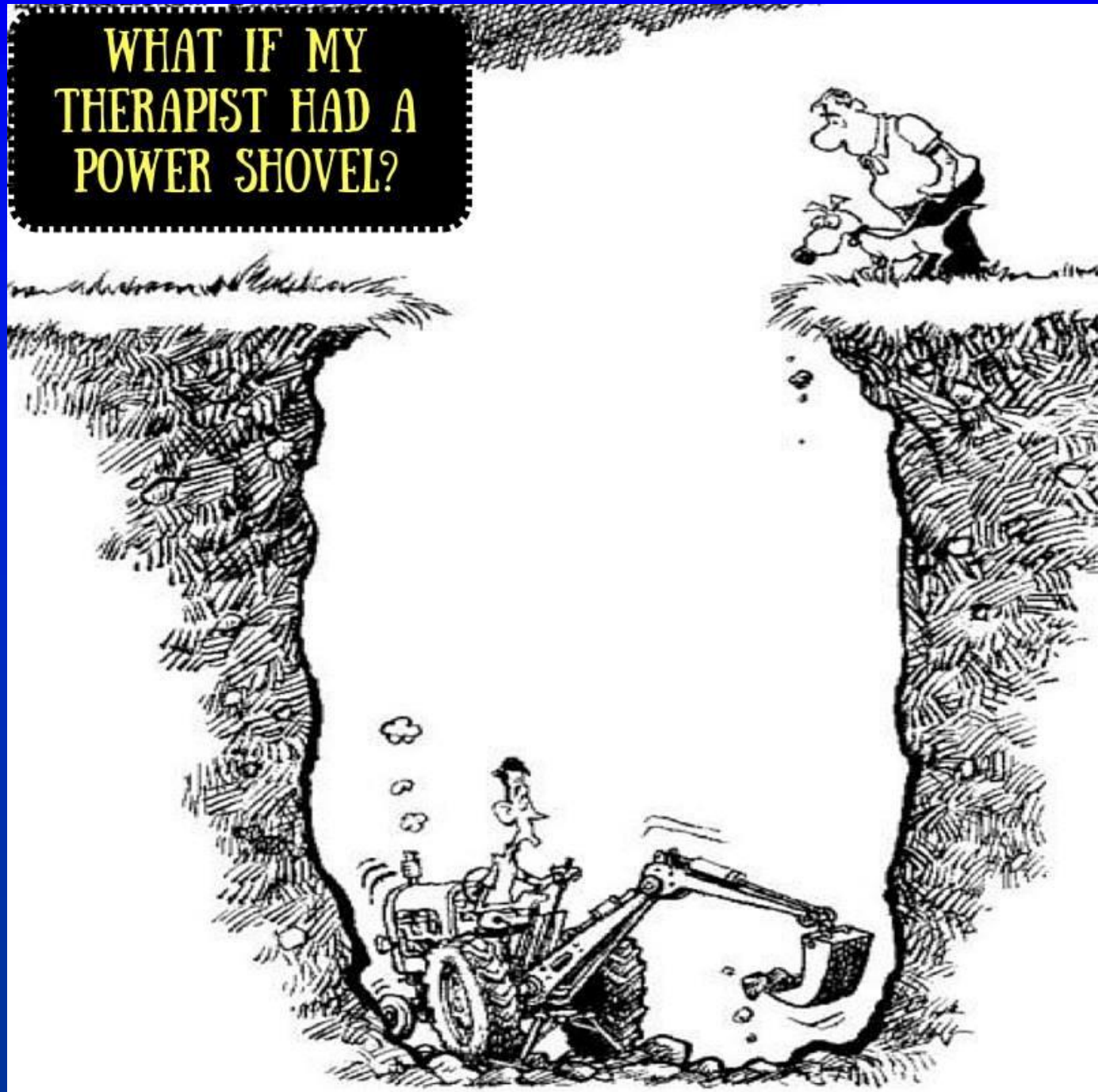


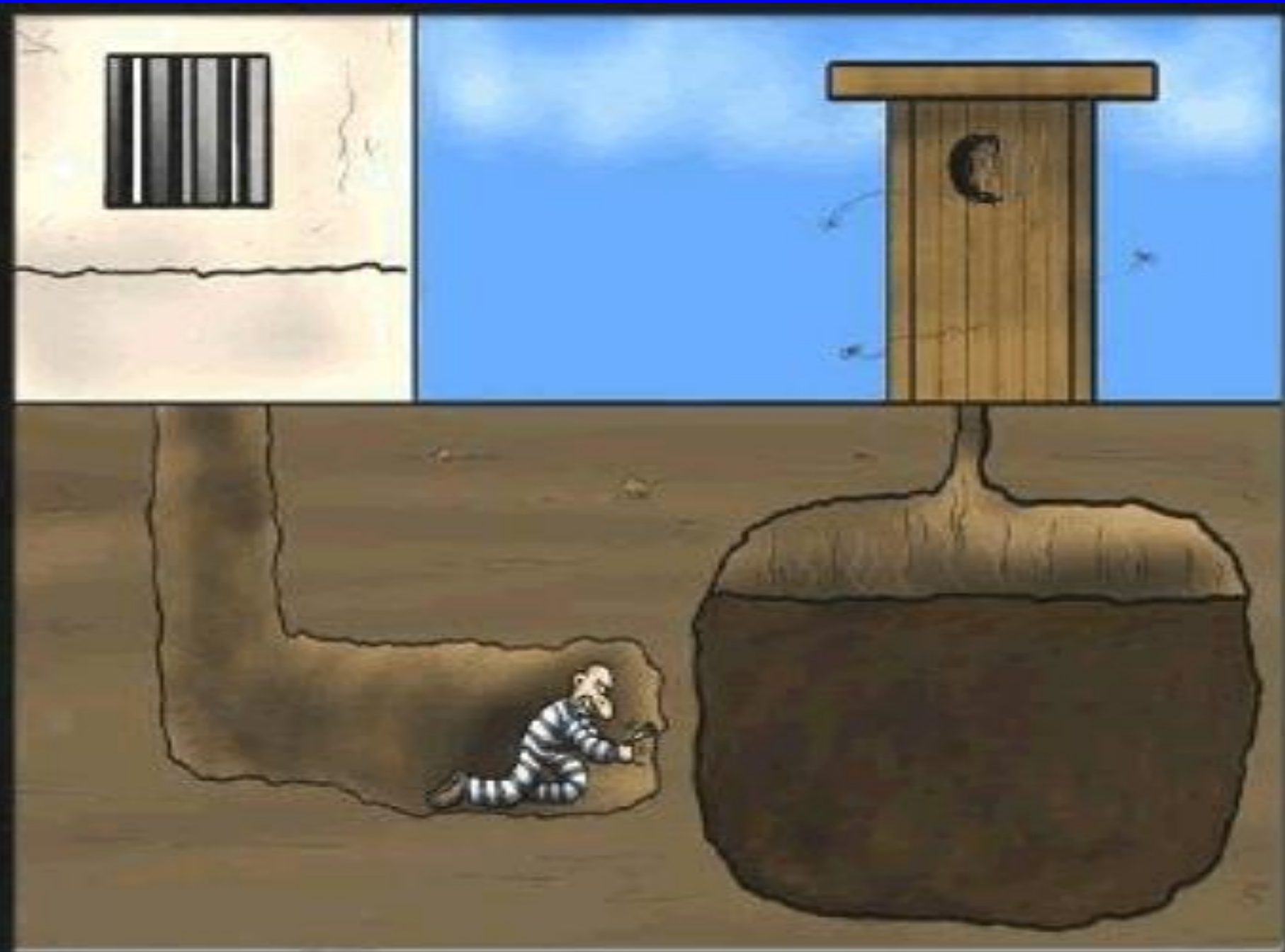
# Übungen & Metaphern:



***Mann im Loch***

WHAT IF MY  
THERAPIST HAD A  
POWER SHOVEL?



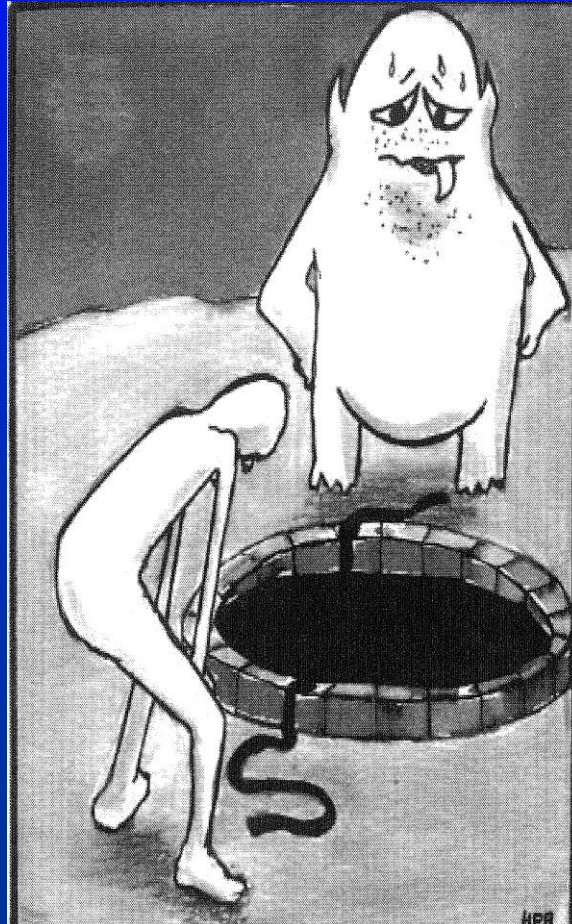
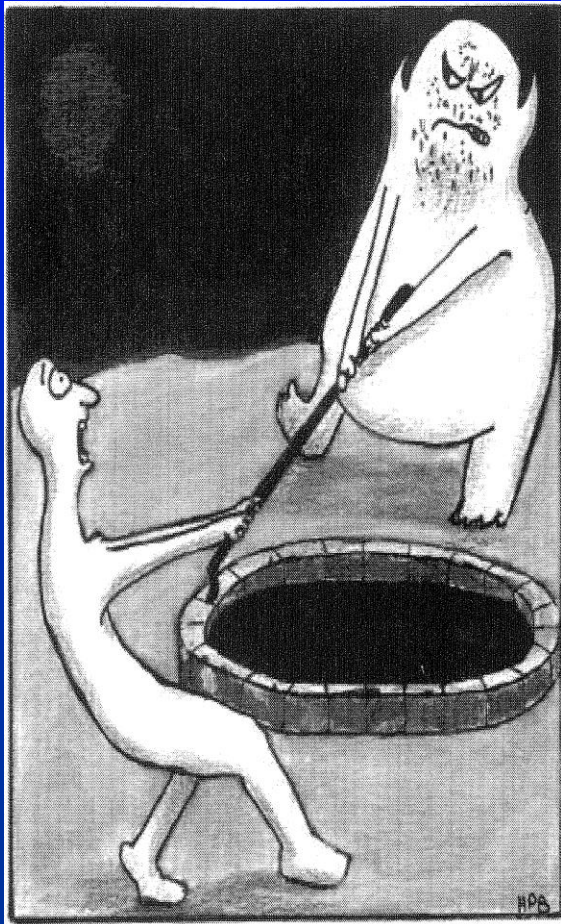




*Chinesische Fingerfalle*

# Was ist die Alternative zu Kontrolle?

## *Der Kampf mit dem Monster*



YOU CAN'T GET RID OF YOUR FEARS...  
BUT YOU CAN LEARN TO LIVE WITH THEM



# Flexibilitätsprozess # 2: *Fusion versus Defusion*

Ziel:

Den Einfluss von Sprache und Kognition unterminieren durch kognitive Defusion

# Einschätzung der psychischen Flexibilität

## **2. Fusion versus Defusion**

*„Meine Gedanken erzählen mir, wie die Dinge wirklich sind, und sie bestimmen, was ich als Nächstes zu tun habe.“*

*„Ich sehe jeden meiner Gedanken als nur eine von vielen Möglichkeiten, die Dinge zu sehen – was ich als Nächstes tue, liegt allein bei mir.“*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



# Wir leben in zwei Welten:

*1. In der Welt der direkten Erfahrung*

*2. In der mittelbaren Welt der Sprache*



*Ceci n'est pas une pipe.*

*M. Magritte*

## Fusion:

verbale Produkte wörtlich nehmen, mit Befehlsgewalt und Konsequenz ausstatten.

## Defusion:

diese verbalen Produkte als das sehen, was sie sind; und nicht als das, was sie sagen, dass sie es sind.

# Womit fusionieren wir?

1. Regeln
2. Begründungen
3. Bewertungen / Urteile
4. Vergangenheit
5. Zukunft
6. Selbstbild

# Defusionsstrategien

1. *„Ich habe den Gedanken, dass ...“*
2. *Passagiere im Bus*
2. *Blätter auf dem Fluss*
3. *Titchener´s Wortwiederholung*
4. *Singen / Alberne Stimme*
5. *Inhalte auf Karten*
6. *„Gehorsamkeitsverweigerung“*



*Monster in the bus*

Berg

# Flexibilitätsprozess # 3:

*Übermäßige Beschäftigung mit  
Vergangenheit und Zukunft vs.  
Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick*

**Ziel:**

Kontakt herstellen mit der  
Erfahrung des gegenwärtigen  
Augenblicks

# Einschätzung der psychischen Flexibilität

## **3. Verbindung mit dem Hier und Jetzt**

*„Ich bin die meiste Zeit beschäftigt mit Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft.“*

*„Ich bin die meiste Zeit mit meiner Aufmerksamkeit bei dem, was im gegenwärtigen Moment geschieht.“*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

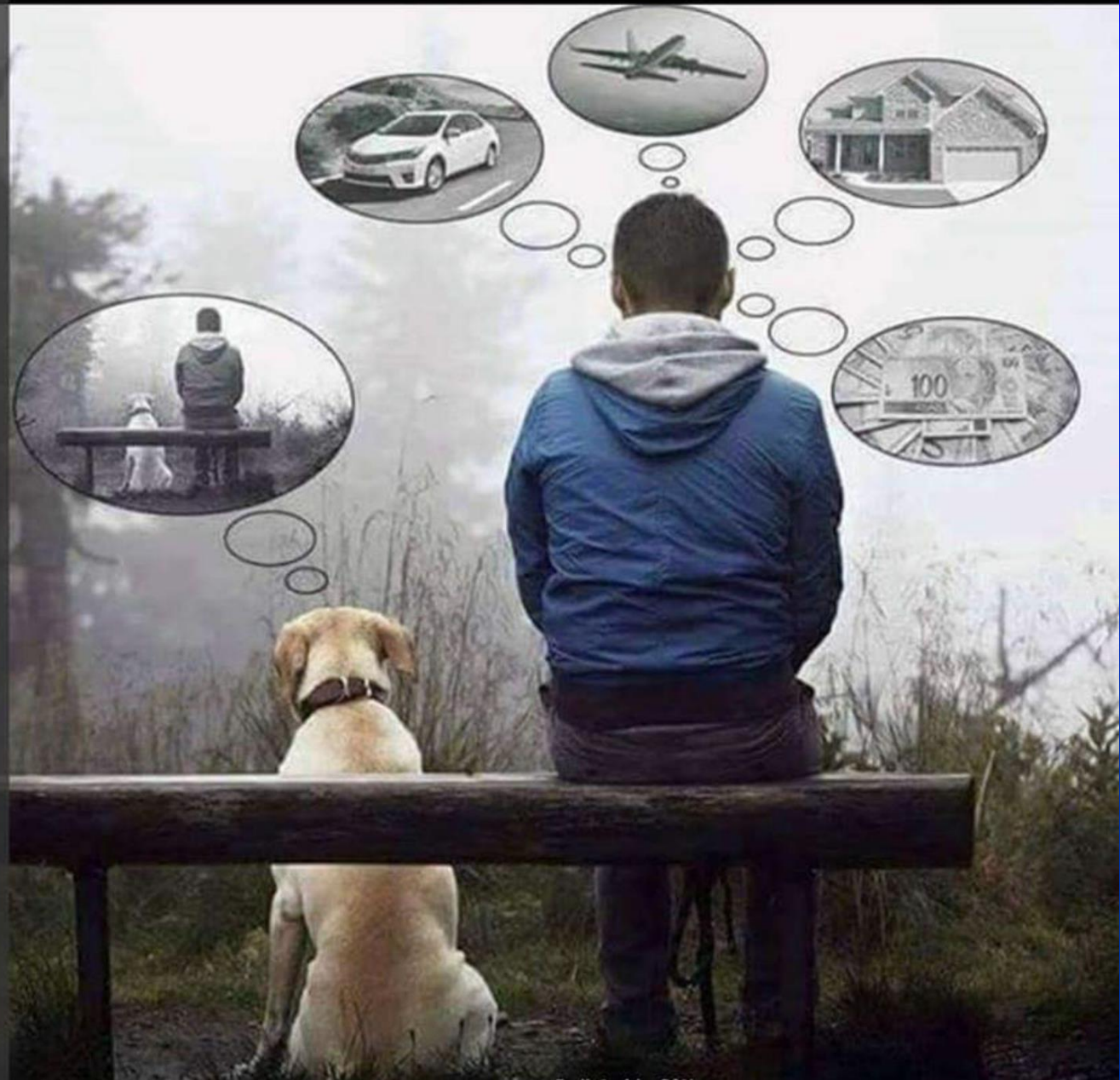


"I can feel guilty about the past,  
apprehensive about the future,  
but only in the present can I act.

The ability to be in the present moment  
is a major component of mental  
wellness."

**~Abraham Maslow**

# This is why the dog is happier



# *Übungen zur Schulung der Gegenwärtigkeit*

Pendeln zwischen Außenwelt und Innenwelt

Pendeln zwischen Gegenwart und Vergangenheit

*„Wo befinde ich mich gerade?“*

# *Achtsamer Umgang mit schwierigen inneren Erfahrungen*

1. Achtsames Akzeptieren problematischer Gefühle (z.B. Angst, Traurigkeit)
1. Vergegenständlichungsübung

# *Vergegenständlichungs-Übung*

1. Wenn das Gefühl eine Größe hätte, wie groß wäre es?
2. Wenn es eine Farbe hätte, welche Farbe hätte es?
3. Wenn es sich bewegen könnte, in welcher Geschwindigkeit würde es sich bewegen?
4. Und wenn es ein Gewicht hätte, wie schwer wäre es?
5. Welche Temperatur hätte es, wenn Sie es berühren würden?
6. Und aus welchem Material wäre es beschaffen?
7. Und wie würde sich die Oberfläche anfühlen?

# ACT als Emotionsexposition

- *Therapeut fokussiert auf die Emotionen, die gegenwärtig sind, bzw. in der therapeutischen Situation auftreten*
- *Lässt alle Gefühle beschreiben, die aufkommen*
- *Achtet auf nonverbale Signale*
- *Verwendet Begriffe synonym zu Akzeptieren*
- *Lässt Emotionen als Prozess wahrnehmen*
- *Verbindet das schmerzhafteste Gefühl mit Werten*

# Emotionsexposition mit dem Ziel der Emotionsakzeptanz

I like to say, “And if that feeling gets bigger, then make even more room for it; no matter how big it gets, it can’t get bigger than you.”

*Russ Harris, 21.04.2017*

# Wie Du Deine Gefühle fühlst

Eine Sache, die sich einfach anhört, aber überhaupt nicht ist.

1. Ein unangenehmes Gefühl kommt hoch.

2. Dein Verstand beginnt eine Geschichte, die dieses Gefühl begleitet - „ich bin nicht liebenswert... ich bin ein Versager... ich bin hässlich“ (nur mal einige Beispiele).

STOPP! Du denkst Deine Gefühle.

„Gefühle sind zum Fühlen da!“

3. Leite Deine Aufmerksamkeit weg von Deinem Verstand mit seinen Gedanken - hin zu den Empfindungen in Deinem Körper. Mache Dir diese Empfindungen bewusst („Meine Schultern sind angespannt“ etc.)

4. Atme in die Gefühle/Empfindungen und erlaube ihnen da zu sein. Weine, zittere, etc.

5. Dein Verstand will unbedingt zurück in den Gedanken-Geschichten-Modus. Wenn das geschieht, bringe Deine Aufmerksamkeit zurück in Deinen Körper.

6. Nimm tiefe Atemzüge. Fühle weiter in Deinen Körper hinein. Lass die Empfindungen da sein und vertraue darauf, dass sie gehen werden. Beobachte die Veränderungen. Betrachte die Bewegungen. Sei Dir bewusst, dass Du überlebt hast.



# Flexibilitätsprozess # 4:

## *Selbst als Konzept versus Selbst als Kontext*

Ziel:

Untergraben des Verhaftet-Seins mit  
dem konzeptualisierten Selbst

# Einschätzung der psychischen Flexibilität

## 4. *Konzeptualisiertes Selbst versus Selbst als Beobachter*

*„Meine Gedanken und  
meine Gefühle  
sind das wahre Ich“*

*„Meine Gedanken und meine  
Gefühle kommen und gehen, aber  
tief innen verändert sich das wahre  
Ich nicht“*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# Drei Arten des Selbsterlebens

ICH HIER JETZT REGISTRIERE, DASS ICH  
DEN GEDANKEN HABE ... und ...

*Ich bin ein wertloser  
Mensch*

**= Selbst-als-Inhalt**

*Ich fühle mich jetzt  
gerade wertlos*

**= Selbst-als-Prozess**

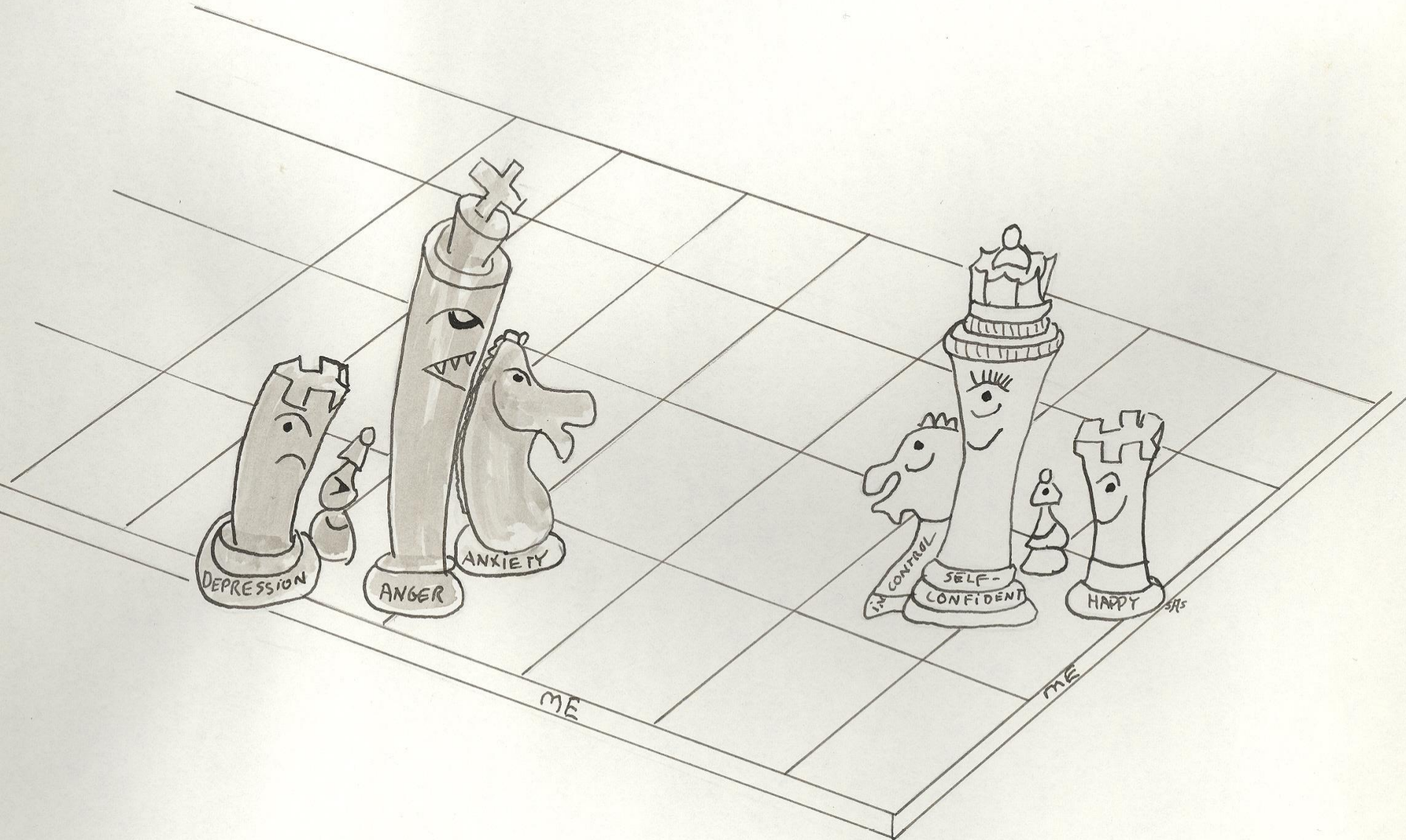
ICH HIER JETZT MERKE, DASS ICH  
DAS GEFÜHL HABE ...

**Selbst-als-Kontext**

# Metaphern & Übungen zum Selbst als Kontext

1. *„Der Himmel und das Wetter“*
2. *„Schachbrett“*
3. *„Ich bin nicht X“*

# Schachbrett - Metapher



# „Denkendes Selbst“

- *Denken, Logik, Problemlösen, Planen*
- *„Mentales Geschwätz“*
- *Oft beschäftigt mit Vergangenheit und Zukunft*
- *Erzeugt oft Sorgen oder depressive Gedanken*
- *Bewertet und beurteilt Dinge und das Selbst*
- *Gedanken & Gefühle ändern sich ständig*

# „Beobachter-Selbst“

- *Kann Außenwelt und Innenwelt beobachten*
- *Selbst-Bewusstsein und Selbsterkenntnis*
- *Immer im GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK*
- *Von Natur aus ruhig und gelassen*
- *Schafft ein Gefühl des Verbunden-Seins mit anderen und dem Universum*
- *Nicht bewertend und akzeptierend*
- *Verändert sich nicht, solange wir leben*

# Flexibilitätsprozess # 5:

*Mangelnder Kontakt zu Werten versus  
werteorientierte Lebensausrichtung*

**Ziel:**

Definition bedeutsamer Lebensausrichtungen  
und Ableitung konkreter erreichbarer Ziele



# Einschätzung der psychischen Flexibilität

## 5. *Orientierungslosigkeit versus Klarheit über Werte*

*„Ich weiß nicht, was  
ich mir vom Leben wünsche“*

*„Ich bin mir im Klaren drüber,  
was mir im Leben wichtig ist“*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

INSTEAD OF PRESCRIBING  
MORE **DRUGS**, WHY DON'T  
YOU HELP ME DISCOVER WHAT  
MY **VALUES** ARE AND HOW  
TO LIVE MY LIFE IN  
ACCORDANCE WITH THEM?

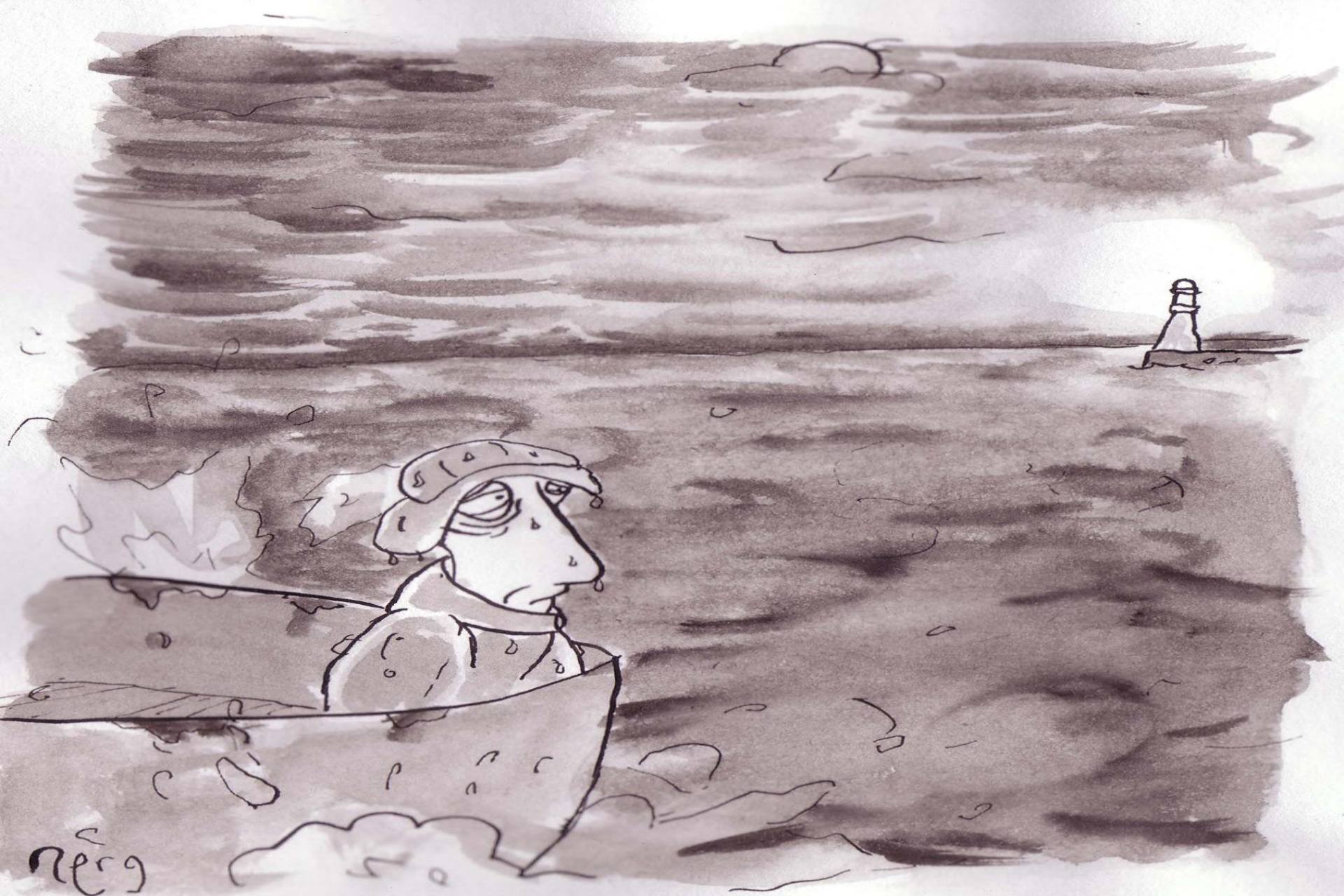
WHATEVER  
HE'S **SMOKING**,  
I **WANT SOME!**



# Werte - Was sind Werte?

- *Werte sind frei gewählt*
- *Werte sind verbal konstruiert*
- *Werte etablieren positive Verstärker*
- *Werte sind fortlaufende Verhaltensmuster*
- *Werte sind dynamisch und entwickeln sich weiter*

# Werte sind Richtungen

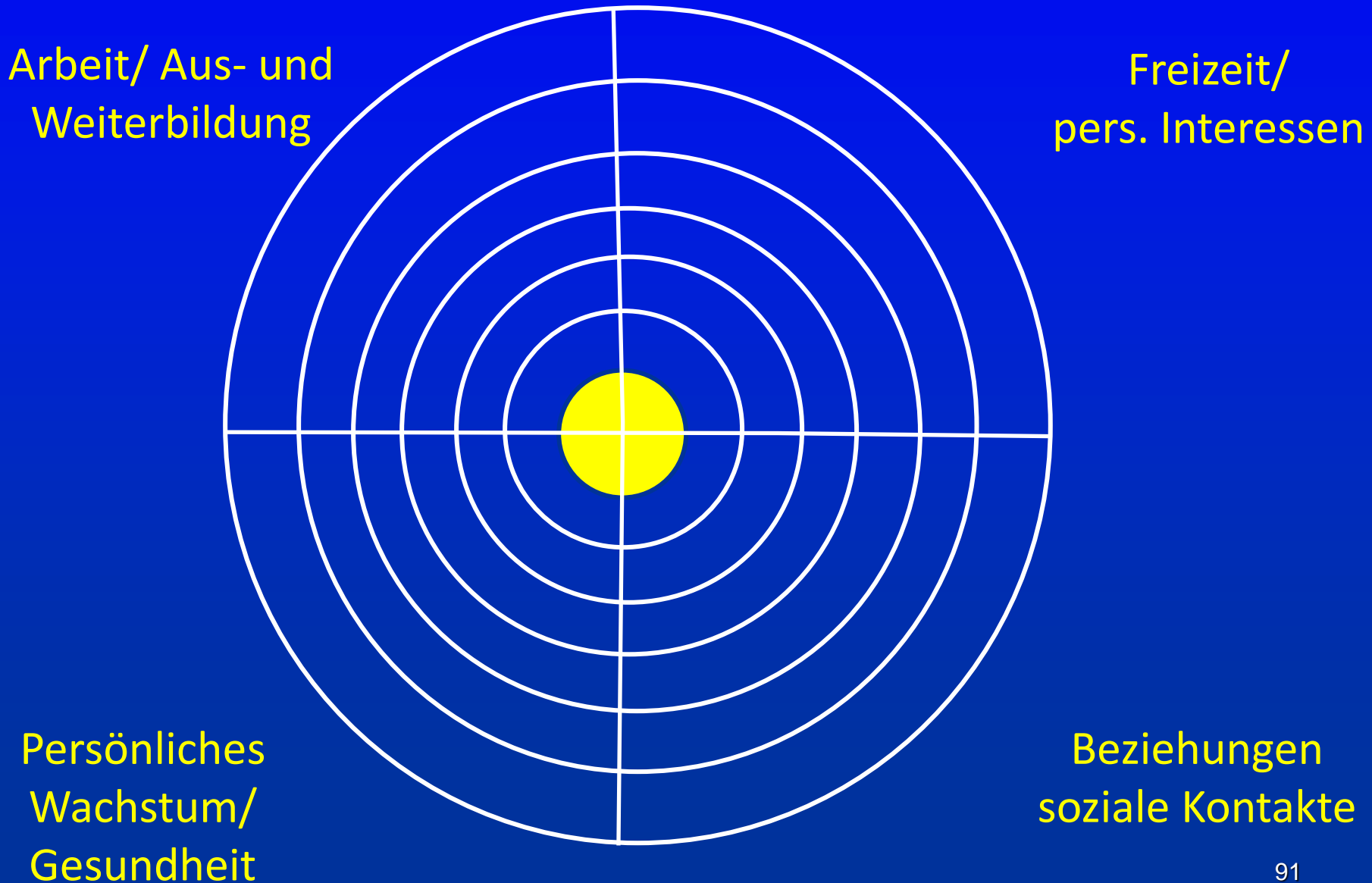


# Übungen & Metaphern

1. „Zielscheibe der Werte“
2. „Epitaph“
3. „Wertekompass“

# Zielscheibe der Werte

(nach Dahl & Lundgren; Harris)



# Schreiben Sie Ihre eigene Grabinschrift – „Wofür soll mein Leben stehen?“

Eine Lebensverbesserungsübung

Hier ruht

---

---

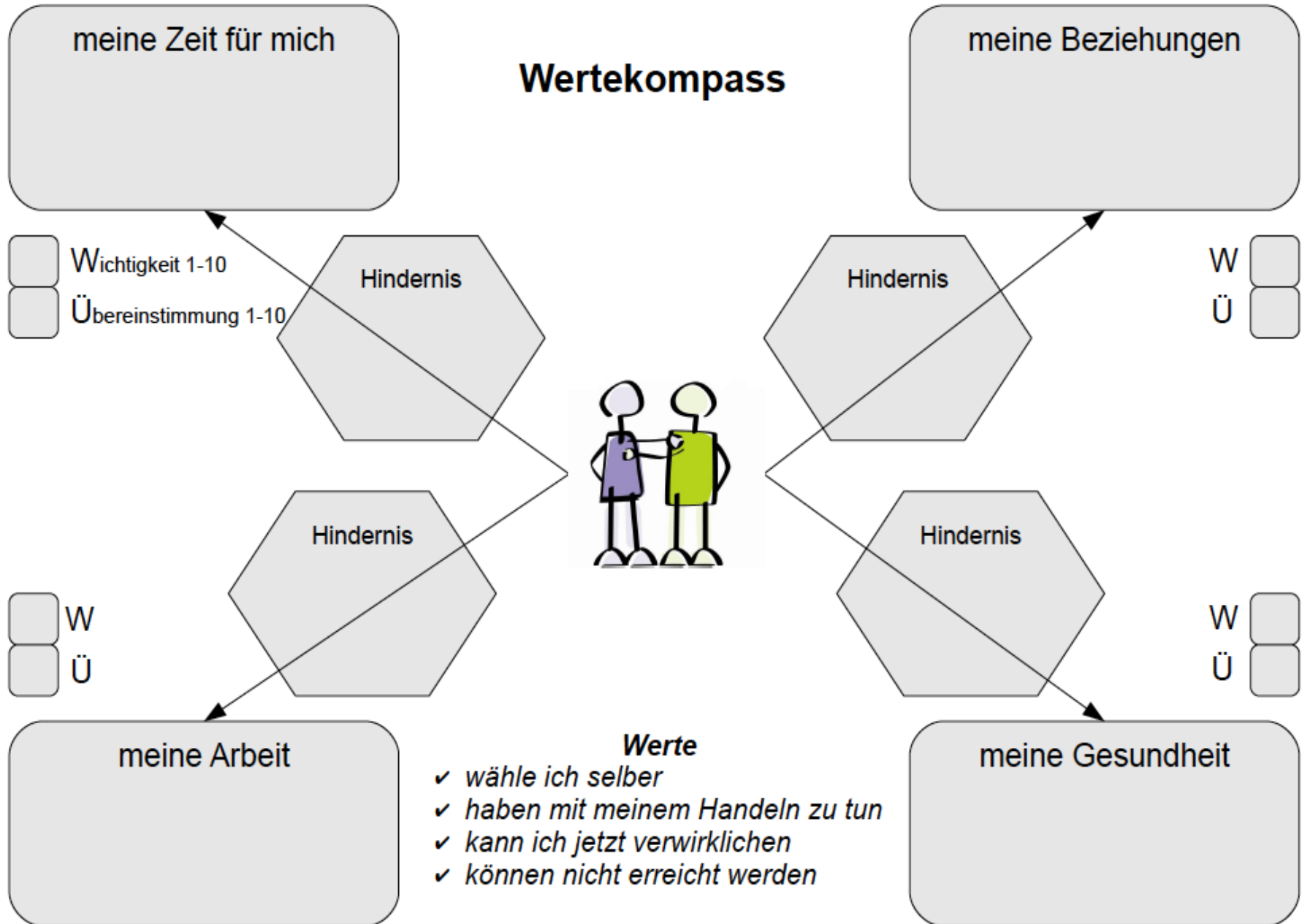
---

---

---

---

# Wertekompass





# Flexibilitätsprozess # 6: *Passivität versus engagiertes Handeln*

## Ziel:

Muster engagierten Handelns aufbauen, auch in Gegenwart unerwünschter psychischer Ereignisse

# Einschätzung der psychischen Flexibilität

## **6. Commitment und Handlungsbereitschaft**

*„Ich beschäftige mich nicht damit, die Dinge zu tun, die mir wichtig sind“*

*„Ich mache, was ich zu tun habe hinsichtlich der Dinge, die mir wichtig sind, und ich ziehe das durch“*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Ändern Sie Ihr Verhalten nicht, um Ihre Gefühle zu verändern.*

*Ändern Sie Ihr Verhalten, um im Einklang mit Ihren Werten zu leben.*

# Bereitwilligkeits- und Aktionsplan

## 1. Wahl des Wertes und Festlegen einer Handlung

Welches ist der Wert, den ich mehr verfolgen möchte?

Welches ist der kleinste neue Schritt, den ich wählen kann, um in Übereinstimmung mit diesem Wert zu handeln?

# Bereitwilligkeits- und Aktionsplan

## 2. Identifikation von Barrieren

Welche Gefühle werde ich wahrscheinlich dabei erleben?

Welche aufkommenden Gedanken werde ich wahrscheinlich dabei registrieren?

Welche Körperempfindungen werde ich wahrscheinlich erleben?

Welche Handlungsimpulse werden wahrscheinlich auftreten?

# Bereitwilligkeits- und Aktionsplan

## 3. Motivation und Entschluss

Inwiefern könnte dieser erste kleine Schritt mich einem erfüllten und sinnvollen Leben näherbringen?

Wie wahrscheinlich ist es, dass ich jetzt /bis zum festgelegten Zeitpunkt diese Handlung ausführe?

**Alle Prozesse auf einen Blick:**

*Die Hexaflex-Frage*

# Die Hexaflex-Frage:

*hier und jetzt, in diesem  
Moment, in dieser Situation*

*bist Du bereit  
Deine Gefühle zu fühlen,  
voll und ganz, ohne  
unnötigen Widerstand*

*und Deine Aufmerksamkeit  
auf das zu richten, was tief  
in Deinen Inneren wichtig ist*

**Psychische  
Flexibilität**

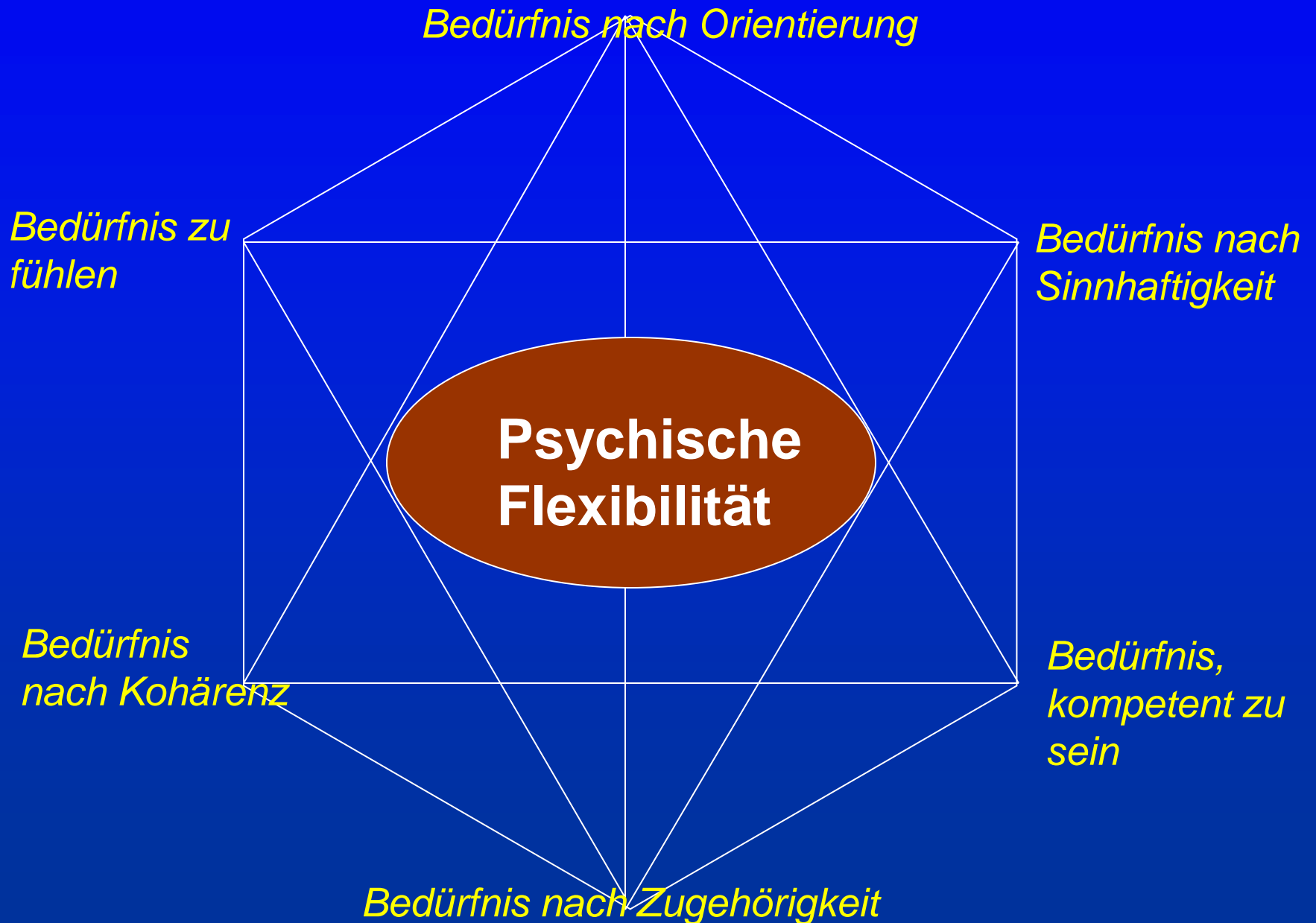
*und den Geschichten, die  
Dein Verstand Dir darüber  
erzählt, wer Du bist -*

*und beherzt entsprechend  
Deiner Werte zu handeln ?*

*Angenommen, es gibt einen Unterschied  
zwischen Dir als bewusst erlebendem Wesen*



# ACT fördert die Befriedigung basaler Bedürfnisse



# *ACT als Fertigkeitentraining*

*Gegenwärtiger  
Augenblick*

*Akzeptanz*

*Werte*

**Der  
offene  
Reaktionsstil**

**Der  
zentrierte  
Reaktionsstil**

**Der  
engagierte  
Reaktionsstil**

*Defusion*

*Engagiertes  
Handeln*

*Selbst als Kontext*



# Das Triflex-Modell

Präsent sein

*Kontakt mit dem  
jetzigen Moment*

*Selbst-als-Kontext*

Psychische  
Flexibilität

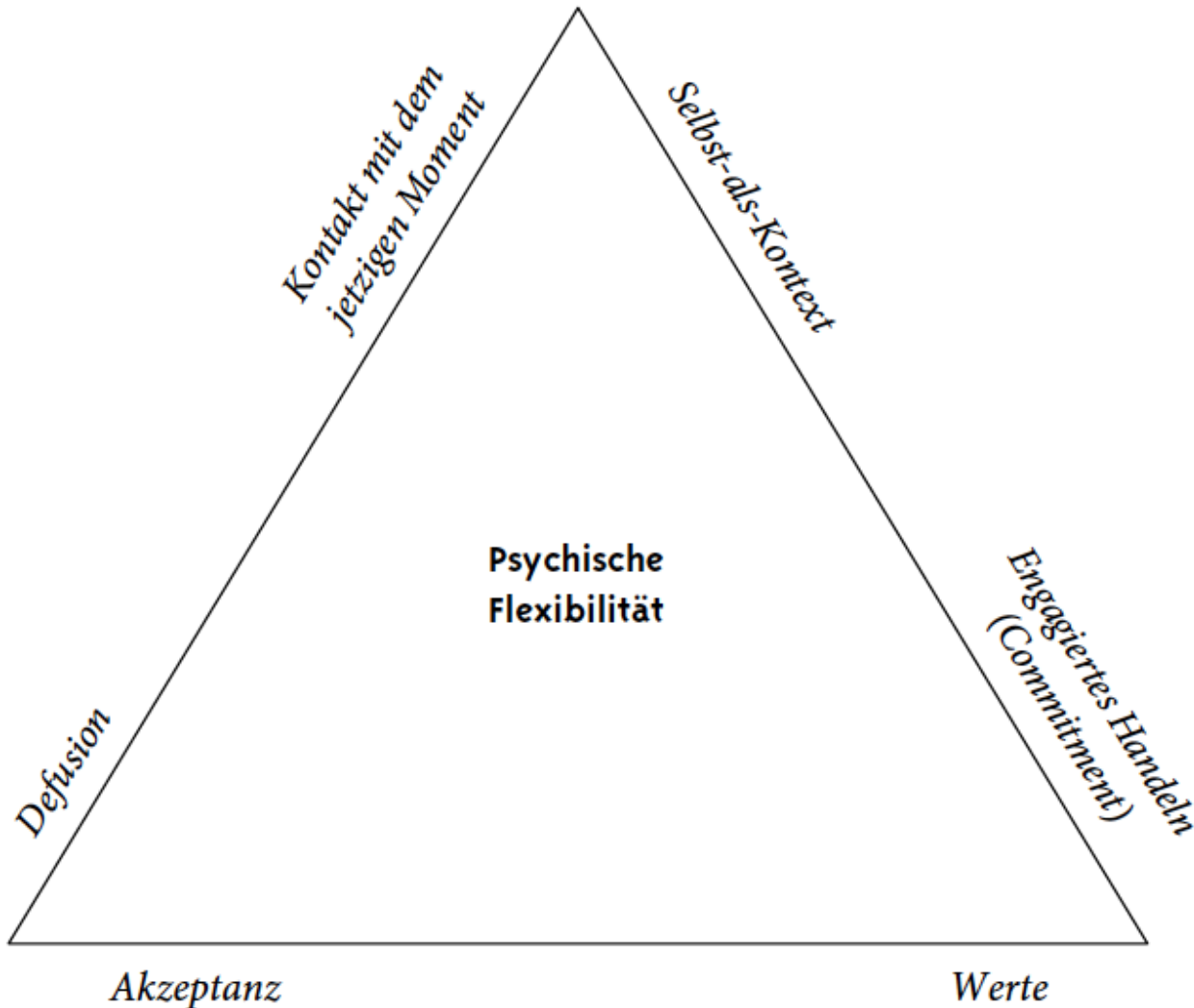
*Engagiertes Handeln  
(Commitment)*

Sich öffnen

*Akzeptanz*

*Werte*

Tun, was  
wichtig ist



# Meine Werte



Meyer

# Meine Werte



EMOTIONAL  
AVOIDANCE  
DETOUR

nerq

Die Gefühls-Vermeidungs-Umleitung

*Die Alternative:*

# Meine Werte



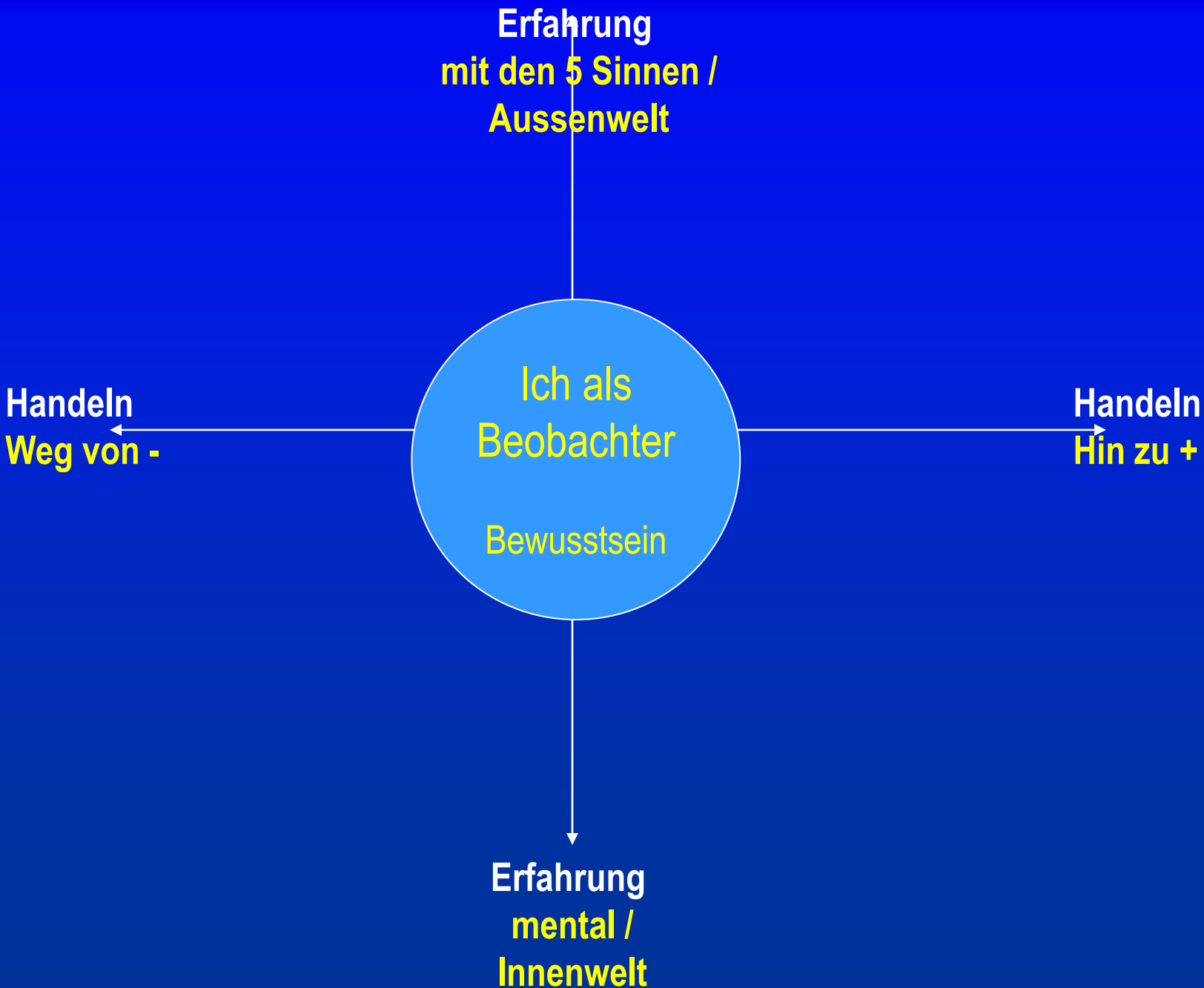


# Die ACT-Matrix als therapeutisches Tool

*Training der psychologischen  
Flexibilität*



*Das Matrix-Diagramm:*



Aussenwelt



Was tue ich, um mich von unerwünschtem Erleben fortzubewegen?

Was tue ich, um mich in Richtung auf meine Werte hin zu bewegen?

Ich als  
Beobachter  
*Bewusstsein*

Weg von -

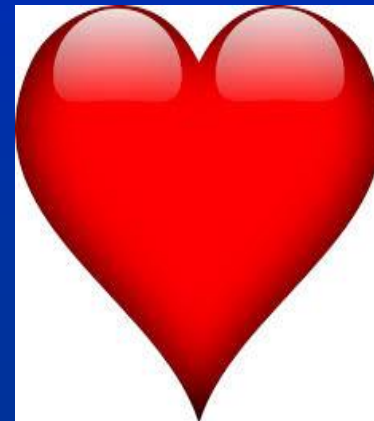
Was kommt hoch und stellt sich in den Weg?

Hin zu +

Wer oder was ist mir wichtig?



Innenwelt



## **Was tue ich?**

Mich ablenken  
Passiv sein, mich zurückziehen  
Abweisend sein  
Zuhause bleiben  
Fernsehen, Internet  
Mich rechtfertigen

Aussenwelt

## **Was tue ich?**

Mich bewegen  
Kontakt aufnehmen  
Sprechen, mich unterhalten  
Besuchen, mich kümmern  
Etwas unternehmen  
Mich einsetzen

Weg von -

## **Was taucht auf und steht im Weg?**

Angst, Unsicherheit  
Langeweile, Lustlosigkeit  
Frustration, Ärger  
„Ich kann das nicht“  
„Ich bin nicht gut genug“  
Schmerzhafte Erinnerungen  
Scham, Schuldgefühle  
Müdigkeit, Angespanntheit

Ich als  
Beobachter  
Bewusstsein



Hin zu +

## **Wer ist wichtig**

(Ehe-) Partner / in  
Kinder  
Familie  
Freunde  
Arbeit / Bildung  
Gesundheit  
Natur / Umwelt  
Politik / Gesellschaft



Innenwelt

Was tust du (z.B. Medikamente nehmen, fernsehen, schlafen), um dich von inneren Dingen (z.B. Angst, Schmerz) wegzubewegen?

äussere Welt (5 Sinne)



Was kannst du tun, um dich zu dem hinzubewegen, was / wer dir wichtig ist?

WEG



ich merke

HIN



Was (z.B. Angst, Schmerz) hindert dich, dich zu dem hinzubewegen, was / wer dir wichtig ist?



Wer / Was ist dir wichtig?



innere Welt (mental)

# Aussenwelt

K

L

- Mich ablenken
- Mich zurückziehen
- Abweisend sein
- Zuhause bleiben
- Fernsehen, Internet
- Mich rechtfertigen

+

-

+

--

+ / 0

--

+

-

++

0 / -

+

-



- Mich bewegen
- Kontakt aufnehmen
- Sprechen, mich unterhalten
- Besuchen, mich kümmern
- Etwas unternehmen
- Mich einsetzen



Hin zu +

Weg von

- Angst, Unsicherheit
- Langeweile, Lustlosigkeit
- Frust, Ärger
- „Ich kann das nicht“
- „Ich bin nicht gut genug“
- Schmerzhaftes Erinnerungen
- Scham, Schuldgefühle
- Müdigkeit, Angespanntheit

- (Ehe-) Partner / in
- Kinder
- Familie
- Freunde
- Arbeit / Bildung
- Gesundheit
- Natur / Umwelt
- Politik / Gesellschaft

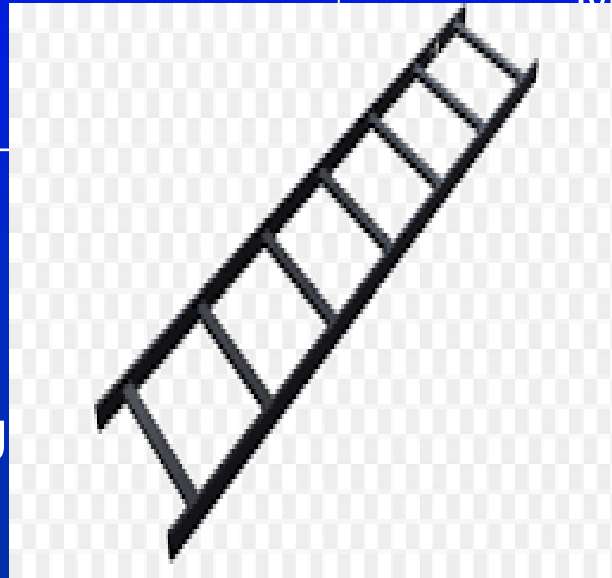
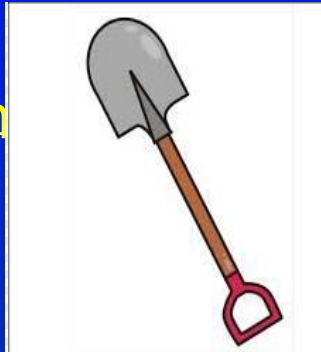
# Innenwelt

# Aussenwelt



Mich ablenken  
 Mich zurückziehen  
 Abweisend sein  
 Zuhause bleiben  
 Fernsehen, Internet  
 Mich rechtfertigen

Mich bewegen  
 Kontakt aufnehmen  
 Sprechen, mich unterhalten  
 Besuchen, mich kümmern  
 Etwas unternehmen  
 Mich einsetzen



Hin zu +

(Ehe-) Partner / in  
 Kinder  
 Familie  
 Freunde  
 Arbeit / Bildung  
 Gesundheit  
 Natur / Umwelt  
 Politik / Gesellschaft

Angst, Unsicherheit  
 Langeweile, Lustlosig  
 Frust, Ärger  
 „Ich kann das nicht“  
 „Ich bin nicht gut genug“  
 Schmerzhaftes Erinnerungen  
 Scham, Schuldgefühle  
 Müdigkeit, Angespanntheit

# Innenwelt

Weg von

Aussenwelt

Gefühlsgetriebenes  
bzw. regelgeleitetes  
Handeln

Werteorientiertes  
Handeln

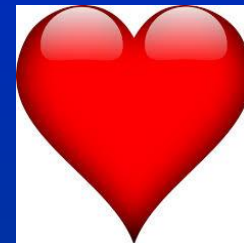
Erleichterung

Erfüllung

Ich als  
Beobachter

Was taucht auf und  
stellt sich in den Weg?  
Schwierige Gedanken  
/ Gefühle

Wer/was ist mir  
wichtig?  
Werte



Wählen

Sie Ihren Wert !

Innenwelt

# Ist ACT „anerkannt“?

2010: The United States Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) has listed ACT as an empirically supported method as part of its National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP)

2009: ca. 50 RCTs

2019: >300 RCTs



# Anwendungsgebiete der ACT

## 1. Gesundheitsverhalten:

- Ernährung und Bewegung
- Stressbewältigung
- Schlaf

## 2. Psychische Probleme

- Depression
- Angst
- Substanzmissbrauch
- Essstörungen
- Psychose

# Anwendungsgebiete der ACT

## 3. Verbesserung von Beziehungen:

- Erziehung
- Partnerschaft
- Mißbrauch
- Vorurteile

## 4. Leistungsverhalten

- Prokrastination
- Lernen und Kreativität
- Einschränkungen am Arbeitsplatz
- Sport

# Anwendungsgebiete der ACT

## 5. Spirituelles Wohlbefinden:

- Vergebung
- ACT und Religion

## 6. Krankheiten und Behinderung

- Chronische Schmerzen
- Diabetes
- Krebs
- Tinnitus
- tödliche Erkrankungen

## 7. Soziale Transformation

- Übertragung auf Gesellschaft

*Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!*

*Lebe, als würdest Du Morgen sterben  
Lerne, als würdest Du ewig leben*

*(Gandhi)*