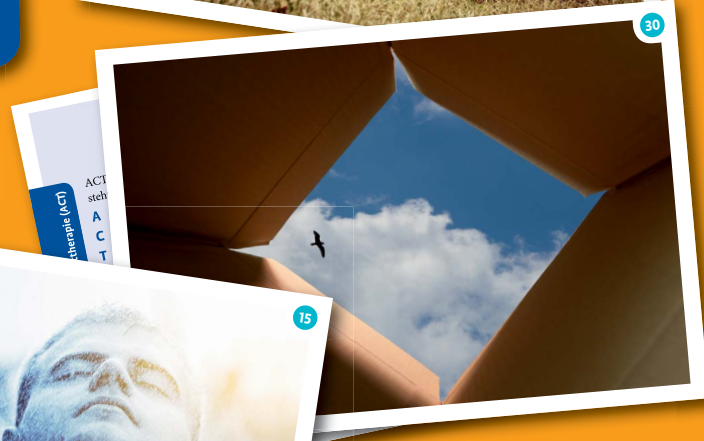


Lotz

# Akzeptanz- und Commitmenttherapie

75 Therapiekarten



**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

ISBN 978-3-621-28564-3

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Antje Raden  
Herstellung und Satz: Lelia Rehm  
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Norbert Lotz

## **Akzeptanz- und Commitmenttherapie**

75 Therapiekarten

# Inhalt

<b>1 Thematische Einführung</b>	<b>5</b>
Um was geht es?	5
Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	8
<b>2 Der Kartensatz</b>	<b>13</b>
Konzeption der Karten	13
Überblick und Struktur der Karten	13
Anwendung	16
Bildnachweis	17

# 1 Thematische Einführung

## Um was geht es?

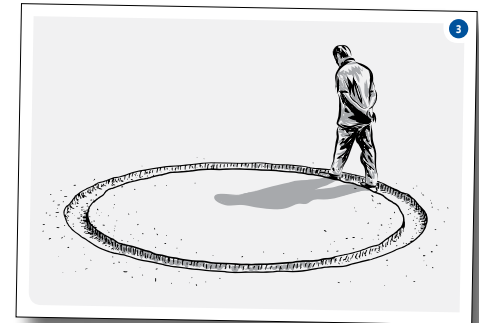
Jeder Mensch durchlebt bestimmte Themen, bleibende, wiederkehrende wie einmalige und außergewöhnliche. Zu diesen Themen gehören die Bewältigung von Krankheiten, Angst vor dem Tod, Trennungen, Misserfolge und Frustrationen, körperliche und mentale Einschränkungen, widrige äußere Umstände, der Umgang mit persönlicher Anerkennung, Anspruchserwartung, Wohlstand und Erfolg, zwischenmenschliches Zusammenleben, die Erfahrung von Zufriedenheit und großem Glück.

**Balance.** Leben ist eine Balance von Beeinflussen und Beeinflusst-Werden, von Anstrengen, Kämpfen, Überwinden auf der einen und Loslassen, Zurückziehen, Ausruhen auf der anderen Seite, ein Wechselspiel von vernunftgeleitetem oder bedürfnisorientiertem Handeln. Ein Zuviel wie ein Zuwenig an Spannung und Entspannung lassen Krankheitsbilder entstehen, die als Burn-out («Ausgebranntsein» durch lang anhaltende Überforderung) und Bore-out («Ausgeleangtsein» durch lang anhaltende Unterforderung) bekannt sind. Dabei geht es interessanterweise nicht nur um die Quantität, auch die Qualität spielt eine entscheidende Rolle. So wird in letzter Zeit ein Krankheitsbild etikettiert, das schon lange existiert, aber in den letzten Jahren explosionsartig angewachsen ist: Brown-out (engl.: Spannungsabfall, partieller Stromausfall, Verdunkelung). Der Begriff

umschreibt das Absinken von Lebensenergie und Antrieb durch Sinnentleerung. Dieses Phänomen wird vorwiegend in Arbeitssituationen gefunden, kann sich aber auf das gesamte Leben ausdehnen.

**Sinnsuche.** Menschen wollen ihrem Leben Sinn geben, wollen etwas Sinnvolles tun, etwas Sinnvolles hinterlassen – sie wollen ihr Leben nach bestimmten Werten ausrichten. Die Verwirklichung der Vorhaben ist selten leicht. Äußere und innere Gegebenheiten setzen Grenzen. Unlust und Misserfolge gilt es zu überwinden, Unmachbarkeiten zu akzeptieren.

Wer will, macht sich auf den Weg. Ein starker Wille ist dabei hilfreich, doch keine Voraussetzung. Jeder kann versuchen, sich die Bedingungen zu schaffen, die er braucht und die ihm möglich sind. Ziele werden so definiert, dass sie umsetzbar sind und ihr Erreichen als Erfolg zählt. Zu hoch, zu weit gesteckte Ziele können leicht Frustration und Demotivation auslösen. Zufriedenheit und Streben nach Veränderung müssen nicht gegeneinander stehen, können Hand in Hand gehen.



**Die empfundene Schmerzintensität.** Schmerzen, körperliche wie mental-emotionale, lassen Menschen leiden. Die natürliche Reaktion darauf ist, sich nicht oder möglichst wenig darauf einzulassen. Flucht, Ablenkung oder Kampf stellen probate Reaktionen dar. Diese können sehr erfolgreich sein – oder auch nicht. Für letzteres gilt dann eine andere Handlungsstrategie: die Schmerzen annehmen und mit (!) den Schmerzen das (versuchen zu) tun, was einem vorschwebt bzw. zu erkunden, was möglich ist.

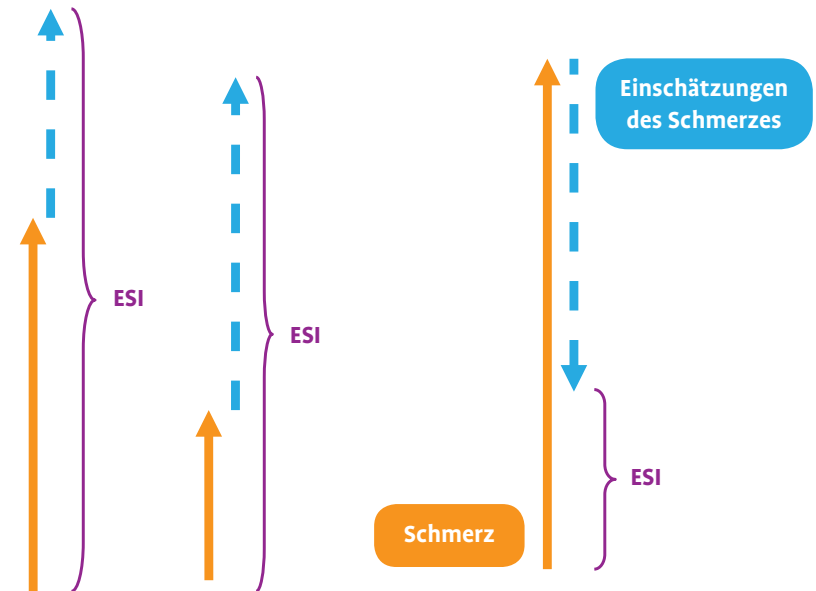
Eine erste Umsetzung könnte darin erfolgen, den gefühlten Schmerz genauer zu unterscheiden. Tut etwas körperlich weh? Ist es ein seelischer Schmerz? Liegt ein Schmerz über den Schmerz vor? Dieser stellt sich meist als Bewertung dar im Sinne von: »Das wird etwas Schlimmes sein«, »Wieso muss gerade mir so etwas passieren« usw. Das empfundene Leiden setzt sich also zusammen aus dem Schmerz als solchem (der immer auch eine kognitive Komponente hat) und dem Schmerz über den Schmerz (die Einschätzungen und Gedankenassoziationen, die wir dazu haben). Ein Bestreben kann also darin liegen, den zusätzlichen Schmerz zu reduzieren. Die Einschätzungen können auch aus einer Perspektive erfolgen, die zu abgemildertem Schmerzempfinden führt: »Halb so schlimm, vergeht wieder«, »Ist ja nur Muskelkater« usw. (Abb. 1).

**Sich selbst beobachten lernen.** Wie wir denken, mit welchen Worten wir denken, welche wir wählen, welche in uns entstehen – scheinbar ohne unser aktives Zutun –, dieser Prozess ist ein wechselseitiger. Einerseits formulieren wir so, wie unsere übergeordneten, größtenteils unbewussten Metakognitionen uns eine Situation gedanklich, gefühlsmäßig und handlungsorientiert erleben lassen. Dies ist auch

abhängig davon, in welcher Form wir uns jeweils befinden. Andererseits können wir uns durch bewusstes Einnehmen bestimmter Perspektiven und Körperhaltungen (etwa kurzes Lockern und Entspan-

$$\text{Schmerz} + \text{Einschätzungen des Schmerzes} = \text{Empfundene Schmerzintensität (ESI)}$$

Beispiele:



**Abbildung 1** Einfluss von Schmerz und Schmerzeinschätzung auf die empfundene Schmerzintensität (ESI)



nen) für Formulierungen entscheiden, die unser Erleben und damit unsere Aktionen und Reaktionen beeinflussen. Wichtig und hilfreich ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, diese in uns ablaufenden Prozesse selbst beobachten zu können.

Anders ausgedrückt: Wir können in die Betrachter-Position unseres eigenen Verhaltens gehen. Wir werden uns gewahr, was in uns abläuft, mit welchen Worten – und den damit verbundenen Vorstellungen und Bildern – wir sprechen. Aus diesem Beobachter-Abstand können wir »auf« unsere Prozesse schauen statt »in« ihnen zu leben.

**Loslassen lernen.** Zu solchen in uns ablaufenden Prozessen und Mustern gehören auch Richtlinien und Erfahrungen wie: »Geht etwas nicht leicht umzusetzen, muss man mehr Kraft aufwenden«. Oder: »Das muss doch gehen. Geht nicht, gibt es nicht.« Solche weit verbreiteten Strategien für die äußere Welt lassen sich auf die innere Welt des Menschen, die Welt von Gedanken und Gefühlen, nur unzureichend übertragen. Für die innere Welt sind sie wenig hilfreich, können sich sogar als kontraproduktiv erweisen.

Gedanken und Gefühle lassen sich mit Heftigkeit, Kontrolle oder starker Absicht nur wenig beeinflussen. »Weg mit den Gedanken! Weg mit dem Gefühl!« – diese Wünsche bzw. Forderungen erfüllen

sich meistens nicht. Es kann sogar sein, dass die Gedanken und Gefühle dadurch noch heftiger, noch unausweichlicher werden.

Was ist also zu tun? Loslassen, lockerlassen, geschehen lassen, akzeptieren. Die Gedanken als das zu lassen, was sie sind: (nur) Gedanken. Die Gefühle als das zu belassen, was sie sind: (nur) Gefühle. Nicht mehr, nicht weniger. Wir müssen nicht alles genauso glauben, wie wir es denken. Wir müssen nicht automatisch nach dem handeln, wie und was wir fühlen. Unsere Aktionen können wir im Sinne unserer Lebenswerte ausrichten: Wenn wir Hunger haben, müssen wir nicht (gleich) essen; wenn wir müde sind, nicht (gleich) schlafen; wenn wir Angst haben, nicht (auf jeden Fall) die entsprechende Situation vermeiden; wenn wir uns ärgern, nicht (unbedingt) draufhauen. Wir können das tun, müssen es aber nicht – wir können entscheiden. Das ist nicht lebensfern theoretisch gemeint, sondern ganz lebensnah praktisch.

**Nicht vom Lebensweg abkommen.** Wenn wir Situationen vermeiden, vor denen wir uns fürchten, bei denen wir Angst empfinden, so sind wir zwar in der Regel erleichtert, kommen jedoch von dem Weg ab, den wir im Leben gehen wollen. Wir tun dann nicht das, von dem wir uns Sinn und persönlichen Gewinn versprechen. Manche Gelegenheiten kommen nicht wieder. Bei anderen, immer wiederkehrenden, kann es erleichternd sein, sie ab und zu einmal zu



vermeiden. Doch auch hier gilt: Auf Dauer kommen wir dadurch von unserem Lebensweg ab, es können zusätzliche Probleme entstehen.

Aus der Sicht der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) gilt es, die Herausforderungen und Möglichkeiten unseres Lebens in ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes und -geleitetes Leben zu integrieren und eine entsprechende Lebenshaltung zu entwickeln. Dafür liefert das Kartenset inspirierende Materialien zum Einsatz in Therapie und Beratung. Darüber hinaus gibt es wertvolle Anregungen für das Heranbilden und Aufrechterhalten einer entsprechenden salutogenetischen Perspektive. Die dadurch entstehende Flexibilität wird heute als ein entscheidender, vielleicht sogar als der entscheidende Faktor für psychische Gesundheit angesehen.

**Das Zusammenspiel von Text und Bild.** Die Karten mit Bild und Text können nachhaltig helfen, dem Betrachter die Themen der ACT nahe zu bringen, sie verständlich, vielmehr jedoch erfahrbar zu machen. Vertieftes Erleben kann angeregt werden.

Geschriebenes lebt vom Nacheinander, hat die Möglichkeit des Aufbauens, lässt Eindrücke entstehen, kann den Leser leiten und führen. Bilder leben vom Nebeneinander, von der Gleichzeitigkeit der Eindrücke, die dem Betrachter die Möglichkeit des Fokussierens überlassen. Es heißt, ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Das ist oft zutreffend. Auch kann ein Bild anderes ausdrücken als tausend Worte. Und: Ein Wort kann mehr als »tausend« Bilder erzeugen, die assoziativ in uns auftauchen. Bilder und Worte er»gänzen« sich zu einem Ganzen, vielleicht zu einem neuen Ganzen, können brachliegende Potenziale zur Entfaltung bringen, Kenntnisse aufbauen und Erkennen erfahrbar machen.

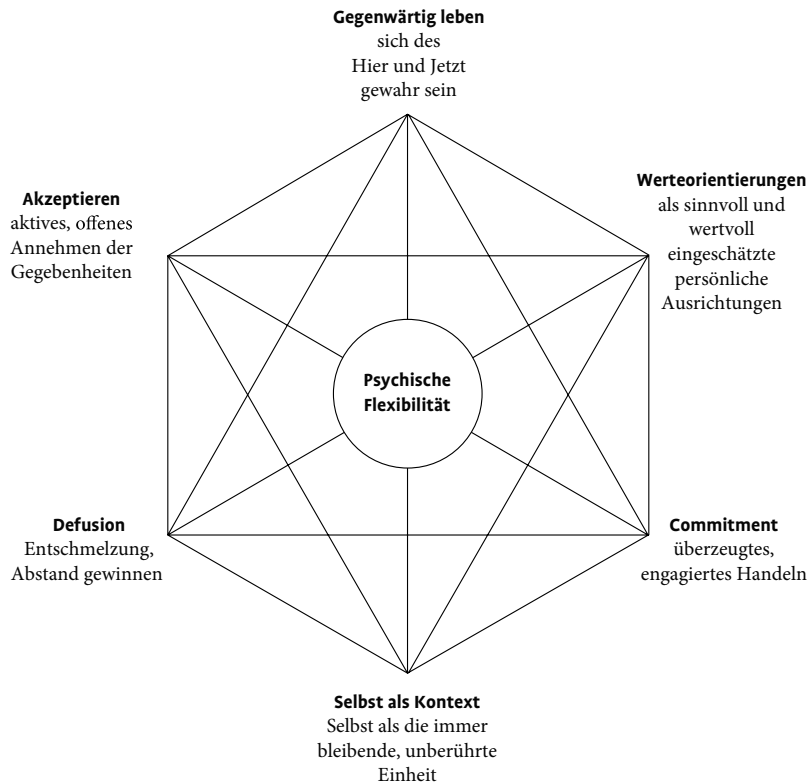
## Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) lässt sich einreihen in die sogenannte Dritte Welle der Verhaltenstherapie. Ihre theoretische Grundlage findet sie in der Bezugsrahmentheorie (BRT), die eine behavioristische Analyse menschlicher Kognition und Sprache darstellt. Die BRT (engl.: RFT – Rational Frame Theory) erklärt, wie Menschen Sprache verwenden, wie kognitive Netzwerke entstehen und wie dadurch der Kontext von Verhalten bestimmt wird. Im Sinne einer radikalen, d. h. zu den Wurzeln behavioristischer Anschauung zurückgehenden Theorie verstehen wir unter »Verhalten« jede nach außen gerichtete wie innen ablaufende kognitiv-emotionale registrierbare Aktivität. Beurteilt wird das Verhalten nicht vorrangig nach seinem Inhalt und seiner Form, sondern nach den beabsichtigten Folgen – es wird also in seiner Funktion eingeschätzt. Philosophisch eingereiht im funktionalen Kontextualismus, bezieht sich der Umgang mit »Wahrheit« nicht auf eine vermeintliche Übereinstimmung von begrifflicher Aussage und Realität, sondern auf die Umsetzbarkeit von Vorhaben. »Wahr« nach dieser Sichtweise ist, wenn etwas funktioniert wie geplant.

Diese Theorie-Einbettungen und Ausrichtungen wirken sich deutlich







**Abbildung 2** Hexaflex: Handlungsprozesse in der ACT (nach Lotz, 2016)

darauf aus, wie in der ACT mit menschlichem Leid(en) umgegangen wird: Es erwächst größtenteils aus normalen psychischen Prozessen, welche nur schwer zu kontrollieren oder zu verhindern sind. Durch

das sprachliche Beziehungsnetzwerk gelangen sie in einen Kontext, der mit typischen Handlungsmustern assoziiert ist.

Psychisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit drücken sich aus in psychischer Flexibilität. Diese ist – nach ACT-Sicht – ein Ergebnis des Zusammenwirkens von sechs interaktiv wirkenden psychischen Prozessen: (1) Gegenwärtig sein, (2) Akzeptieren, (3) Defusion, (4) Selbst-als-Kontext, (5) Commitment und (6) Werteorientierungen. In Abbildung 2 werden die Beziehungsgeflechte anhand des Hexaflex-Modells verdeutlicht.

## (1) Gegenwärtigkeit

Mit Gegenwärtigkeit wird die Fähigkeit beschrieben, präsent im Hier und Jetzt zu sein. Das Eintauchen in Vergangenheit und Zukunft geschieht mit Absicht und damit im Bewusstsein, Vergangenheit und Zukunft immer in und aus der Gegenwart heraus zu erleben. Die Bereitschaft hierzu ist eine große Chance, sich nicht von Vergangenem oder Zukünftigem dominieren zu lassen. Lebensgestaltung, ja Leben überhaupt, ist nur im gegenwärtigen Augenblick möglich.

## (2) Akzeptanz

Akzeptanz bezeichnet die Haltung, die jeweiligen Gegebenheiten aufgeschlossen anzunehmen. Hilfreich ist eine Grundreaktion im Sinne von: »Aha, so ist das also.« Äußere Ereignisse werden registriert. Innere Vorgänge – Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen, Handlungsimpulse – werden in Offenheit wahrgenommen, ohne sie abzulehnen, zu vermeiden, loszuwerden oder gleich verän-

dern zu wollen. Durch die annehmende Haltung wird nicht notwendigerweise Zustimmung oder Gutheißen ausgedrückt.

Die Abfolge lässt sich auch darstellen als Zweierschritt: (1) Akzeptieren, d. h. Feststellen des Ist-Zustands, (2) Reaktion darauf, also Annehmen/Arrangieren oder Verändern-Wollen.

Im Sinne dieser Ausrichtung werden die im Folgenden dargestellten Prozesse betrachtet.

**Kontrolle.** Menschen versuchen die Gegebenheiten so zu beeinflussen und zu gestalten, wie sie der eigenen Vorstellung entsprechen. Gelingt das nicht oder nur unzureichend, gilt es, sich möglichst klug damit zu arrangieren.

**Erlebensvermeidung.** Unangenehmem, im weitesten Sinne Schmerzhaftem, möchte sich zunächst einmal niemand aussetzen. Zu den eingesetzten Strategien gehören Unterdrücken von Gedanken und Gefühlen, Ablenken, Betäuben, Vermeiden bestimmter Situationen. Doch schnell kann dieses Aus-dem-Weg-Gehen von der eigenen Lebensvision wegführen. Zudem entstehen dadurch weitergehende Probleme.

**Bereitwilligkeit.** Die Idee ist, bereit zu sein, innerlich bereit für all das, was Leben mit sich bringt, was im Leben auf einen zukommt. Das soll keine »coole« Haltung sein, sondern lebendiger, engagierter Wille.



**Kreative Ratlosigkeit.** Dieser Prozess wird in der ACT-Literatur meist »kreative Hoffnungslosigkeit« genannt. Zum Ausdruck kommen soll die Erkenntnis und die Anerkennung dessen, dass bisherige Problemlösungen nicht funktionieren. »Und jetzt, wie jetzt weiter?« Ratlosigkeit kommt auf. Durch sie erwächst die Notwendigkeit, nach andersartigen Möglichkeiten zu suchen. Das ist der kreative Akt dabei.

**Achtsamkeit.** Gemeint ist das aufmerksame Erleben dessen, was mit allen Sinnen wahrnehmbar ist, ohne etwas ändern oder vermeiden zu wollen, und das Streben danach, möglichst wenig zu bewerten, zumindest sich der eigenen Bewertungen bewusst zu sein.

### (3) Defusion

Gedanken verketteten sich permanent mit anderen Gedanken. Sie sind assoziiert mit Erinnerungen, Fantasien, Bildern, Normen, mit Gefühlen, Handlungsimpulsen und Verhaltensmustern. Diese Verschmelzungen werden »Fusion« genannt. Das ist etwas typisch Menschliches, völlig normal.

Fusion kann äußerst praktisch und hilfreich sein: Reagieren ist ohne anstrengende Überlegungen möglich, rasch und effektiv im »Autopilot-Modus«. Eigene Gedanken und Gefühle werden für wahr gehalten, für richtig und angemessen. Zweifel kommen gar nicht erst auf. Und – Fusionen können großes Leid verursachen. Permanent werden durch Aussagen in Gesprächen, durch Gelesenes, Erlebtes, durch Wörter aus ganz anderen Zusammenhängen Erinnerungen an das geweckt, was problematisch ist. Mit diesen Erinnerungen verbunden sind komplexe Gefühle, Gedankennetze und Handlungen. Schnell und leicht wird man darin verstrickt. Die oftmals vom Ver-

stand daraus entwickelten Katastrophisierungen, Schwarzmalereien und Tunnelblicke werden wie Fakten behandelt, wie Wahrheit und Wirklichkeit. Ängste, Depressionen, Leid und Verzweiflung können logische Folgen sein.

Defusion bezeichnet den Prozess des Entkoppelns, Lösens, »Entschmelzens«. Gemeint ist eine Haltung im Abstand zur inneren Denk-, Gefühls- und Handlungsmaschine. Statt in (!) den Prozessen zu leben, heißt es zu lernen, auf (!) die Prozesse zu schauen. Dadurch wird die unerwünschte automatische Verkettung mit bestimmten Gefühls- und Verhaltensreaktionen gelockert, gelöst oder aufgehoben. Neuer Freiraum entsteht.

#### (4) **Selbst-als-Kontext, Beobachtendes Selbst, Selbst-als-Konzept**

In der ACT werden drei funktionale Erscheinungsweisen des Selbst benannt.

**Selbst-als-Kontext.** Die Möglichkeit, sich selbst im und als Kontext des eigenen Erlebens wahrzunehmen, schafft eine übersichtliche Perspektive, einen von Inhalten und Gefühlen unberührten Daseins-Bereich, ein stabil bleibendes Ich/Hier/Jetzt (Selbst-als-Kontext). Das, was unter dieser Erscheinungsform des Selbst beschrieben wird, ist schwer zu begreifen, da es nicht betrachtet werden kann, da es vom Selbst aus betrachtet wird.

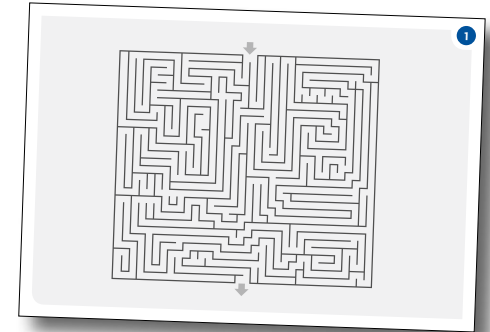
**Beobachtendes Selbst.** Durch den Prozess der Selbstbeobachtung werden nach außen gerichtete wie innerlich ablaufende Aktivitäten registrierend angeschaut (Beobachtendes Selbst).

**Selbst-als-Konzept.** Die Tendenz, sich mit dem konstruierten Selbstbild aus Überzeugungen, Vorstellungen, Erinnerungen, Einstellungen und Beurteilungen gleichzusetzen (Selbst-als-Konzept), kann im Modus des Beobachtenden Selbst mit Abstand erlebt werden. Einschränkungen, vermeintliche Unmöglichkeiten, Illusionen, mit denen wir uns im Rahmen des Selbstbildes identifizieren, können – diese erkennend – ihre Wirksamkeit verlieren.

Aus ACT-Sicht wird das Erleben im Prozess des Beobachtenden Selbst und des Selbst-als-Kontext bevorzugt, da von hieraus und hierin eine sichere, stabile Perspektive möglich ist.

#### (5) **Commitment**

Die innere Überzeugung, die freudige Selbst- und Herzensverpflichtung, sich nach bestimmten Wertvorstellungen auszurichten, das engagierte Umsetzen im Handeln: all das umfasst der Begriff Commitment. Diese Versprechen mit sich selbst sind immer freiwillig. Es sind starke, bindende Impulse, niemals Zwänge. Immer besteht die Freiheit, vom Kurs abzuweichen; immer besteht die Möglichkeit, die Richtung zu korrigieren. So bekommt Handeln einen Sinn, so können Lebensvorstellungen Wirklichkeit werden, Werteausrichtungen sich entwickeln; so lebt der Mensch in Treue mit sich selbst.



## (6) Werteorientierungen

Werte stellen selbst gewählte Lebensorientierungen dar. Sie sind eine Sammlung von Aussagen darüber, wie sich eine Person ein gut und sinnvoll gelebtes Leben vorstellt, was sie im Verlauf des Lebens wiederholt erleben und wonach sie sich ausrichten möchte. Aus ACT-Sicht werden Werte als verbal konstruierte, globale, erwünschte Orientierungen beschrieben, die tatsächlich nie erreicht werden können, sondern immer wieder zu leben und zu erleben sind. Deshalb wird die Benennung »Werteorientierungen« statt »Werte« vorgezogen. Ziele bezeichnen Stationen auf diesem Orientierungsweg. Sie werden als erreichbar und umsetzbar betrachtet. Deshalb gilt es, sie möglichst klar und handlungsausgerichtet zu formulieren.

Alle beschriebenen Module helfen, die Sehnsucht des Menschen nach einem Leben in Würde und Zufriedenheit zu erfüllen. Ihre nachhaltige und tiefe Bedeutung erlangen sie jedoch erst dadurch, dass sie im Sinne der Werteorientierungen umgesetzt werden.



**Werteorientierungen**

### Richtungsweisende Fragen

**Mentale Vorstellungen** können richtungsweisend sein. Hier sind besonders die Vorstellungen von unseren Lebenswerten hervorzuheben. Folgende Fragen können wir diesbezüglich an uns richten:

- ▶ Worin sehe ich den Sinn meines Lebens?
- ▶ Was ist meine Bestimmung im Leben?
- ▶ Was bringt meinem Leben Erfüllung?
- ▶ Wann kann ich mein Leben als erfüllt ansehen?

**70**

**70**

## 2 Der Kartensatz

### Konzeption der Karten

Das Kartenset richtet sich an

- ▶ in der ACT erfahrene Therapeuten und Beraterinnen, die für ihre Arbeit mit Klienten Materialien zur Unterstützung aufgreifen. Zudem gilt nach ACT-Manier: Wissen soll immer wieder in der Gegenwart achtsamkeitsorientiert erfahrbar werden. Auch dazu mögen die Karten anregen.
- ▶ Therapeutinnen und Berater, die auf dem Weg sind, sich in der ACT aus- oder weiterzubilden. Die nicht immer einfach zu verstehenden Wirkprozesse (Module) können gezielt abgerufen und durch die Bildseite als Eindruck tiefer erfasst und memoriert werden.
- ▶ Therapeuten und Beraterinnen, die im Rahmen ihrer Arbeit einzelne ACT-Elemente einbringen möchten und sich die Ergebnisse und Aufbereitungen der ACT-Forschung durch die vorliegenden Präsentationen nutzbar machen wollen.
- ▶ pflegerisch-therapeutisch tätige Personen, die bei ihrer »Vor-Ort-Arbeit« bestimmte thematische Impulse setzen möchten und dazu einen knapp formulierten theoretischen Rahmen schätzen.

Bild und Text bilden ein produktives Zusammenspiel. Sie erweitern sich wechselseitig und verdeutlichen einzelne Aspekte.

Dazu gibt es auf jeder Karte einen kurzen Impuls oder eine Übung für den Klienten. Einige greifen mehr den Text auf, andere beziehen sich ganz konkret auf das Bild. Sie können sofort umgesetzt oder als Hausaufgabe mitgegeben werden.

### Überblick und Struktur der Karten

Die Karten sind nummeriert und nach den sechs zentralen Modulen der ACT geordnet, ihnen sind sieben Karten zu den Grundlagen der ACT und der Bezugsrahmentheorie vorangestellt. Zu jedem Modul existieren mehrere Karten, jede mit einer speziellen Überschrift versehen. Einige Themen werden auf mehreren Karten dargestellt, überschneiden sich somit. Die jeweilige Thematik wird auf diese Weise aus unterschiedlichen Perspektiven aufgezeigt. Dies ermöglicht, Schwerpunkte zu setzen und zu erfahren, was den Leser und Betrachter am deutlichsten oder nachhaltigsten anspricht.

## Kartenüberblick

### Grundlagen

- (1) ACT-Motto und Programm
- (2) ACT-LICHT
- (3) Einfluss auf Entwicklungen
- (4) Lebens-Führung
- (5) Kontext
- (6) Bezugsrahmentheorie (BRT) im Alltag
- (7) Erschlossenes, nicht erfahrenes Wissen

### ACT-Wirkprozess 1: Gegenwärtigkeit

- (8) Gegenwärtig sein
- (9) Vergangenheit und Zukunft spielen in der Gegenwart
- (10) Die Gegenwart nicht versäumen
- (11) Gegenwart
- (12) Worthygiene
- (13) Nicht nur in der Gewohnheit wohnen

### ACT-Wirkprozess 2: Akzeptanz

- (14) Akzeptieren
- (15) Akzeptieren üben
- (16) Anpassen
- (17) Akzeptanz-Mut
- (18) Freundlich-offen

- (19) Ruhige Nebenstraßen
- (20) Im Ärger nicht verhaftet bleiben
- (21) Der Gewinn des Ersparten
- (22) Klagen
- (23) Loslassen und anspannen
- (24) Vergesslichkeiten akzeptieren

### Kontrolle

- (25) Kontrollbedürfnis
- (26) Anstrengungsfälle

### Erlebensvermeidung

- (27) Erlebensvermeidung

### Bereitwilligkeit

- (28) Bereitwilligkeit
- (29) Bereit zu Veränderungen

### Kreative Ratlosigkeit

- (30) Kreative Hoffnungslosigkeit
- (31) Ratlos-kreativ

### Achtsamkeit

- (32) Achtsamkeit
- (33) Akzeptierende Achtsamkeit
- (34) Achtsamkeit als wechselseitiger Prozess
- (35) Achtsam in der Achtsamkeit
- (36) Sich der Bewertungen gewahr werden

### **ACT-Wirkprozess 3: Defusion**

- (37) Defusion – bewusste Entschmelzung
- (38) Kognitive Fusion
- (39) Sprachraum
- (40) Wahlmöglichkeiten
- (41) Den inneren Abstand kultivieren
- (42) Festfahren
- (43) Defusion einmal anders
- (44) Defusions-Szene
- (45) Vom »Aber« zum »Und«
- (46) Das eindimensionale Wenn-dann-Denken
- (47) Die Gedanken sind frei

### **ACT-Wirkprozess 4: Selbst**

#### **Beobachtendes Selbst**

- (48) Das Beobachtende Selbst
- (49) Der Mensch ist sein eigenes Objekt
- (50) Beobachter-Perspektive

#### **Selbst-als-Kontext**

- (51) Selbst-als-Kontext
- (52) Jenseits der Perspektiven
- (53) Quelle des Erlebens

#### **Selbst-als-Konzept**

- (54) Selbst-als-Konzept
- (55) Den Lebensweg freihalten

### **ACT-Wirkprozess 5: Commitment**

- (56) Commitment
- (57) Neben der Unlust das Bedürfnis spüren
- (58) Vom Druck des Müssens zum Zug des Wollens
- (59) Vom »Obwohl« zum »Mit«
- (60) Commitment-Aikido
- (61) Frohsein neben der Angst (er)spüren
- (62) Enttäuschung
- (63) Reminder

### **ACT-Wirkprozess 6: Werteorientierungen**

- (64) Werte in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie
- (65) Werteorientierungen
- (66) Werteorientierungen finden
- (67) Werte benennen
- (68) Wert-Schätzung
- (69) Werte mit Richtung – Werte zum Ausrichten
- (70) Richtungsweisende Fragen
- (71) Klare Wertevorstellung
- (72) Wertebewusstsein
- (73) Herz-Kompass
- (74) Ziele
- (75) Angemessen zum Ziel

## Anwendung

Wer im therapeutischen oder beratenden Gespräch zu einer entsprechenden Thematik gelangt, kann die Karten einsetzen als

- ▶ Thematische Einführung
- ▶ Untermauerung, Vertiefung, Anregung von Aspekten und gegenwärtigen Erfahrungen
- ▶ Nachbearbeitung
- ▶ bzw. als Kombination der genannten Anwendungen.

Der Text kann vorgelesen, vorgelegt oder gemeinsam gelesen werden. Er wird mit dem Klienten erläutert, der Impuls/die Übung wird besprochen. Danach wird das Bild ergänzend wie erweiternd gezeigt.

Interessant ist auch die umgekehrte Variante: Im Gespräch wird eine Thematik bearbeitet, ein entsprechendes Bild wird gezeigt, die Eindrücke verbalisiert. Der Text wird dann eingebracht wie zuvor beschrieben.

Der Klient kann bei Vorliegen eines eigenen Sets sich nach Modulen oder dem Zufallsprinzip eine Karte ziehen – »Tageskarte«, »Wochenkarte« – und sie für diesen Zeitraum als entsprechendes Motto bestimmen. Diese Art der Psychoedukation führt zu einer mentalen Fitness, die bei Problemsituationen hilfreich zugutekommen kann.



# Bildnachweis

## Getty Images

1: 497310422 Goodwin_x	25: 667491592 yangphoto	52: 157611311 Gyuszko
2: 24541622 feellife	26: 172700330 hillwoman2	53: 669938158 PeopleImages
3: 119454170 robodread	27: 157533289 tap10	55: 503663774 erhui1979
4: 690092024 Piotrekswat	28: 819870266 WoodysPhotos	56: Norbert Lotz
5: 599680402 monstArrr_	29: Norbert Lotz	57: 492532849 WilleeCole
6: 512539474 OOKdesign	30: 176221152 IvelinRadkov	58: 493280648 erhui1979
8: 479876312 serggg	31: 485882763 xefstock	59: 536972183 ayagiz
9: 546012312 razihusin	32: 499550750 Imgorthand	60: Norbert Lotz
10: 667824616 Wavebreakmedia	33: 179437962 Extreme-Photographer	61: 619059576 fstop123
11: 671789260 kirisa99	35: 146753452 jpgauls	62: 184281313 Pixel_Pig
12: 637311106 phubadee	36: 622800614 dikobrazij	63: Norbert Lotz
13: 492499085 ChristinLola	37: 536036219 donskarpo	64: 546208904 heyengel
15: 821811986 Evgeniy Anikeev	38: 621239412 MariusLtu	65: 805003778 domoskanonos
16: 134832578 JohnnyLye	40: Norbert Lotz	67: 599141986 monstArrr_
17: 497126216 mariakraynova	41a: 174750463 lechatnoir	68: 487586301 LOJ5407
18: 623208622 Cecilie_Arcurs	41b: 174762846 lechatnoir	70: 638787162 BrianAJackson
19: 183934108 ivansmuk	42: 154010133 Freshmode000	71: 617773680 gpointstudio
20a: 186287946 Ben-Schonewille	43: 671352376 Slphotography	72: 512543136 Choreograph
20b: 115805819 akova	44: 615888594 LittleBee80	73: 658443418 StudioGrandOuest
21a: 183334570 Spauln	46: 521686958 oatawa	74: 184920289 fatido
21b: 822952172 coja1108	48: 638439454 RossHelen	75: 524050321 Dmytro_Skorobogatov
23: 97754543 MilosJokic	49: 512753786 diego_cervo	
24: 487417729 karayuschij	50: 89931593 Gwitterkind	
	51: 523248626 Nomadsoul1	



**Metaphern und Geschichten sind ein wesentliches Hilfsmittel in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie: Durch das gezielte Einbringen von erzählten Bildern werden dem Patienten Therapieprozesse und Interventionen nachvollziehbar und »spürbar« gemacht.**

Das Ziel der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) ist zu lernen, das Leben anzunehmen, eigene Werte zu formulieren und umzusetzen. Bei diesem oft nicht einfachen Weg kann der von Norbert Lotz zusammengestellte Fundus an Metaphern helfen, neue Einsichten im Therapieprozess vorzubereiten, gewonnene Erfahrungen zu veranschaulichen und Erkenntnisse zu festigen. Das Buch bietet dem Praktiker einen schnellen und unkomplizierten Einstieg in die Arbeit mit Metaphern.

Aus dem Inhalt:

- ▶ Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie
- ▶ Metaphern gekonnt einsetzen
- ▶ Metaphernsammlung

Norbert Lotz

**Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie**

Praxishandbuch. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

2016. 240 Seiten. Gebunden. ISBN 978-3-621-28294-9

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

ISBN 978-3-621-28329-8



## Über den Autor

Prof. **Norbert W. Lotz**, Ph. D., Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Coach, Supervisor, Qi Gong- und Yoga-Lehrer, Komponist, leitet das FIRST in Frankfurt am Main und mit seiner Frau, Christina Oxford, Ph. D., die Nei Yang Gong-Schule Bad Vilbel. Er ist Trainer an verschiedenen Institutionen und Autor zahlreicher Bücher. Im Beltz Verlag ist sein Buch *Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie* im Jahre 2016 erschienen.

[www.first-institut.de](http://www.first-institut.de)

[www.therapie-act.de](http://www.therapie-act.de)

[norbert.lotz@first-institut.de](mailto:norbert.lotz@first-institut.de)

Mit Dank an Christina Oxford und Jonas Torsten Krüger für die wertvollen Anregungen.

