

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) –
Theorie und Anwendung



Abschlussarbeit InKonstellation Köln
Ausbildung zum Systemischen Coach 2021

P.B.

Executive Summary

Die meisten westlichen psychotherapeutischen Theorien verfolgen das Ziel, die Symptome des Klienten zu reduzieren, damit sie dadurch ein besseres Leben führen können. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie hebt sich genau aus diesem Grund von anderen Therapieformen ab. Sie vertritt die Auffassung, dass Symptome automatisch geringer werden, wenn man sie wahrnimmt, achtsam mit ihnen umgeht und sie akzeptiert.

Jeder Mensch auf dieser Erde wird im Leben zwangsläufig schwierigen Situationen gegenüberstehen. Keiner und nicht einmal die privilegiertesten sind davon ausgeschlossen. Während unseres gesamten Lebens durchleben wir einerseits schöne Momente, mit Menschen die uns bereichern oder Aufgaben, die uns Freude bereiten. Genauso werden wir aber auch vor Herausforderungen stehen, die uns überfordern und solche die Frustration, Enttäuschung, Versagen und sogar Verlust mit sich bringen.

Das Ziel von ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) ist es, zu lernen mit dem Schmerz effizient umzugehen, indem man achtsam ist und diesen akzeptiert, sodass er weniger Einfluss auf unser Leben hat. Gleichzeitig ist es wichtig, sich seinen eigenen Werten bewusst zu sein und sich werteorientierte Ziele zu setzen, die uns in die gewünschte Lebensrichtung führen. ACT hat viele verschiedene Übungen und Werkzeuge entwickelt, um genau dieses Ziel zu erreichen.

Der Autor Russ Harris (2009) hat mit seinem Buch ‚ACT Made Simple‘, ein Handbuch für Therapeut*innen und Coaches geschaffen, die diese Form der Therapie in ihren beruflichen Alltag integrieren möchten. Er macht die Therapie für jeden erreichbar und bietet viele Praxisbeispiele und Übungen, um die Anwendung so einfach wie möglich zu gestalten.

Die Therapieform ist eins zu eins im Coaching übertragbar und ist insbesondere für Klient*innen, die sich in schwierigen Gedanken oder Erinnerungen gefangen fühlen oder mit schmerzhaften Gefühlen und Empfindungen zu kämpfen haben, geeignet.

Die folgende Arbeit bietet eine kurze Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, betrachtet Anwendungsbereiche und Beispielübungen und gibt einen Einblick darin, wie es in den Coaching-Prozess integriert werden kann.

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	4
2	Ziel von ACT: psychische Flexibilität	5
3	Die 6 therapeutischen Maßnahmen von ACT.....	5
4	Anwendungsbereiche im Coaching	7
5	ACT in den Coaching-Prozess integrieren.....	7
5.1	Aufbau der ersten Coaching-Sitzung.....	7
5.2	Aufbau folgender Coaching-Sitzungen.....	9
6	ACT Übung ‚Hexaflexercise‘	9
7	Metaphern für den Coaching-Prozess	12
8	Fazit	13
9	Literaturverzeichnis.....	14

1 Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)

Akzeptiere das, was außerhalb deiner persönlichen Kontrolle ist und setze dich für die Dinge ein, die dein Leben bereichern.

Akzeptanz- und Commitment-Therapie kommt von der Verhaltenstherapie und wird offiziell auch ACT genannt.

In ACT geht es vor allem um werteorientiertes und bewusstes Handeln. Es behandelt existenzielle Fragen wie: Wofür stehst du in deinem Leben? Was ist dir tief in deinem Herzen wirklich wichtig? Wie möchtest du in Erinnerung bleiben, wenn du stirbst?

ACT bringt dich in Verbindung mit dem, was wirklich zählt. Dem großen Ganzen, deinen größten Sehnsüchten und dem, was du wirklich machen möchtest während deiner kurzen Zeit auf diesem Planeten. Letztendlich wirst du durch deine Grundwerte geführt, motiviert und zur Verhaltensänderung inspiriert. Zugleich gehst du mit voller Aufmerksamkeit durchs Leben und bleibst offen für neue Erfahrungen. (Harris, 2009)

Ein Grund für eine anfängliche Unsicherheit an ACT ist, dass es konventionelle Weisheiten infrage stellt und die Grundregeln der meisten westlichen Theorien aufhebt. Die meisten Modelle verfolgen das Ziel der Symptomreduktion, während ACT die Symptome wahrnimmt und mit Achtsamkeit behandelt, wodurch sich die meisten Symptome automatisch reduzieren. Achtsamkeitskompetenzen verändern die Beziehung zu den Symptomen fundamental, sodass diese einen nicht weiter von einem erfüllten Leben abhalten. Die Reduktion der Symptome ist lediglich ein Bonus. (Harris, 2009)

Jeder Mensch auf dieser Welt, sogar die Privilegiertesten, erfahren schmerzhaft Situationen. Dafür gibt es natürlich viele Gründe. Wir alle erleben Ablehnung, Enttäuschung, Frustration, Versagen und Verlust. Außerdem erfahren wir Krankheiten, Verletzungen und werden alle irgendwann unseren eigenen Tod und den von anderen erleben. Und weil das nicht genug ist kommen obendrauf noch menschliche Emotionen wie Angst, Traurigkeit, Schuld, Wut, etc., die uns unser ganzes Leben begleiten werden und sehr schmerzhaft sein können. Egal wie qualitativ hochwertig unser Leben ist, alles was wir brauchen ist die Erinnerung an eine negative Situation, das Ausmalen einer schlimmen Zukunft, den Vergleich zu dem Leben eines Mitmenschen oder die Verurteilung unser Selbst und schon fühlen wir uns schlecht. Selbst in den glücklichsten Momenten in unserem Leben kann nur ein Gedanke an die Vergangenheit Schmerzen in uns verursachen. (Harris, 2009)

Da Schmerz ein Teil unseres Lebens ist und nicht zu verhindern, können wir nur lernen effektiv mit ihm umzugehen. ACT lehrt uns psychische Fähigkeiten, wie Achtsamkeitskompetenzen, um mit schmerzvollen Gedanken und Gefühlen effektiver umzugehen, sodass sie weniger Bedeutung und Einfluss auf unser Leben haben. Außerdem hilft es uns, unsere eigenen Werte zu bestimmen, um aus ihnen unsere Ziele zu definieren, die nicht nur unser Leben bereichern, sondern uns leiten, motivieren und inspirieren. (Harris, 2009)

2 Ziel von ACT: psychische Flexibilität

„ACT will – in einfachen Worten ausgedrückt – uns unterstützen, ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen und gleichzeitig den Schmerz zu akzeptieren, der unweigerlich dazugehört.“ (Harris, 2020)

ACT verfolgt die Absicht die psychische Flexibilität der Klient*innen zu erhöhen. Je größer unsere Fähigkeit ist alles mit vollem Bewusstsein wahrzunehmen, offen für unsere Erfahrungen zu sein und nach unseren Werten zu handeln, desto größer ist unsere Qualität zu leben. Wir können so viel effizienter auf Probleme und Herausforderungen reagieren, die das Leben zwangsläufig mit sich bringt. Außerdem entwickeln wir ein Gefühl für die bedeutsamen Dinge im Leben und erfahren Vitalität, welche dadurch entsteht, dass wir an unserem Leben teilnehmen und nach unseren Werten leben. (Harris, 2009)

3 Die 6 therapeutischen Maßnahmen von ACT

Die sechs folgenden Prozesse werden als Einheit betrachtet und nicht, wie in diesem Kapitel beschrieben, separat voneinander. Dies gilt einzig und alleine als Hilfestellung für Therapeut*innen und Coaches, um diese Prozesse besser zu verstehen und sie dann Schritt für Schritt in ihren Coaching-Prozess zu integrieren. Die Einheit der sechs Facetten wird in folgender Abbildung anhand eines Diamanten nochmal verdeutlicht (siehe Abbildung 1). (Harris, 2009)

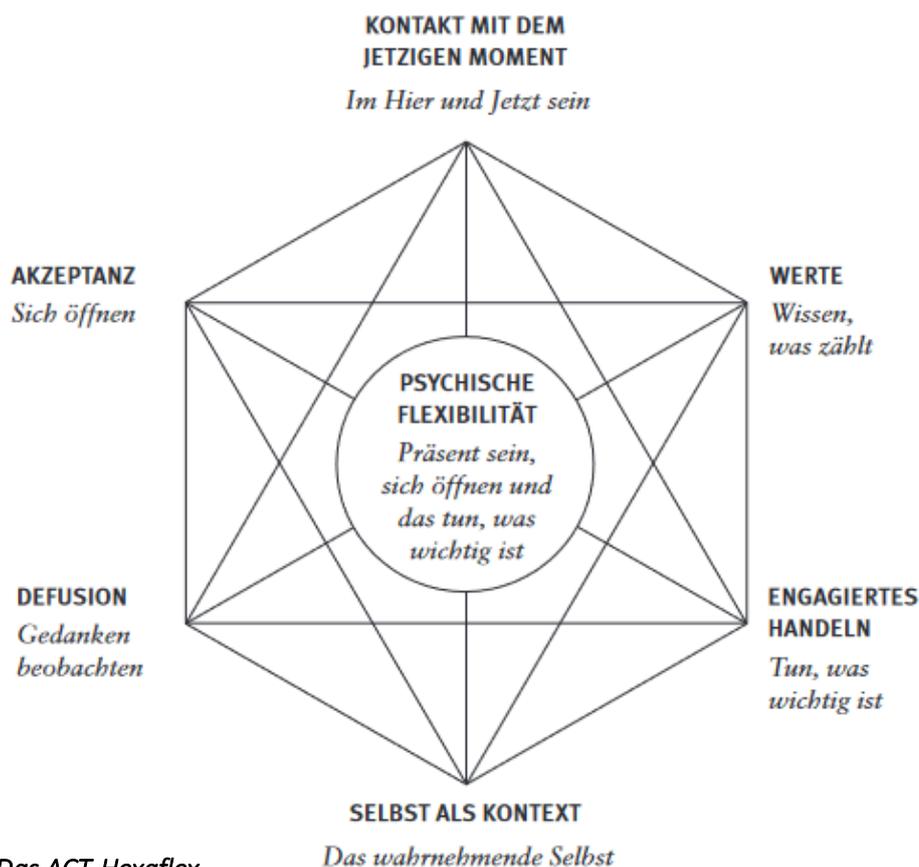


Abbildung 1: Das ACT-Hexaflex
(Harris, 2020, S.26)

1. Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment (Im Hier und Jetzt sein)

In dem Moment in dem wir psychisch anwesend sind befinden wir uns in Kontakt mit uns und der Gegenwart. Sich bewusst mit sich zu verbinden und sich auf alles einzulassen was in diesem Moment passiert und nicht in die Gedankenwelt abzudriften oder auf Autopilot zu schalten. Flexibilität wird auch geschaffen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit sowohl auf die physikalische Umgebung als auch auf die psychische Ebene in uns oder beides zugleich lenken können. (Harris, 2009)

2. Defusion (Gedanken beobachten)

Defusion bedeutet sich von seinen Gedanken, Bildern und Erinnerungen zu trennen oder zu distanzieren. Wir gehen einen Schritt zurück und betrachten sie, wie vorbeifahrende Autos statt in ihnen gefangen zu sein oder von ihnen herumgeschubst zu werden. Wir sehen sie als das, was sie sind, und zwar nichts weiter als Wörter oder Bilder. (Harris, 2009)

3. Akzeptanz (Sich öffnen)

Wenn wir es schaffen uns zu öffnen, Gefühle zuzulassen und Ihnen die Berechtigung geben da sein zu dürfen entwickeln wir *Akzeptanz*. Das heißt, dass wir sie weder bekämpfen noch vor ihnen weglaufen oder uns von Ihnen überwältigen lassen. Wir müssen diese Gefühle nicht gernhaben sondern ihnen lediglich Raum geben, wenn sie auftreten. (Harris, 2009)

4. Selbst als Kontext (Das wahrnehmende Selbst)

Wenn wir über unseren Verstand sprechen, vergessen wir oft, dass es zwei Elemente gibt. Zum einen der *denkende* Teil, mit welchem wir sehr vertraut sind und zum anderen der *beobachtende* Teil. Der denkende Teil ist der Teil, der Gedanken, Glaubenssätze, Erinnerungen, Urteile, Fantasien, Pläne, etc. erzeugt. Der beobachtende Teil nimmt währenddessen wahr, was wir gerade denken. In ACT wird dieser Teil auch *Selbst als Kontext* oder das wahrnehmende Selbst bezeichnet. Dieser Teil bleibt immer derselbe, dein ganzes Leben lang. Es ist das ‚Du‘, welches immer da war und sich nie verändert. Während Gedanken, Gefühle, dein Körper und deine Rollen sich immer verändern werden. (Harris, 2009)

5. Werte (Wissen was zählt)

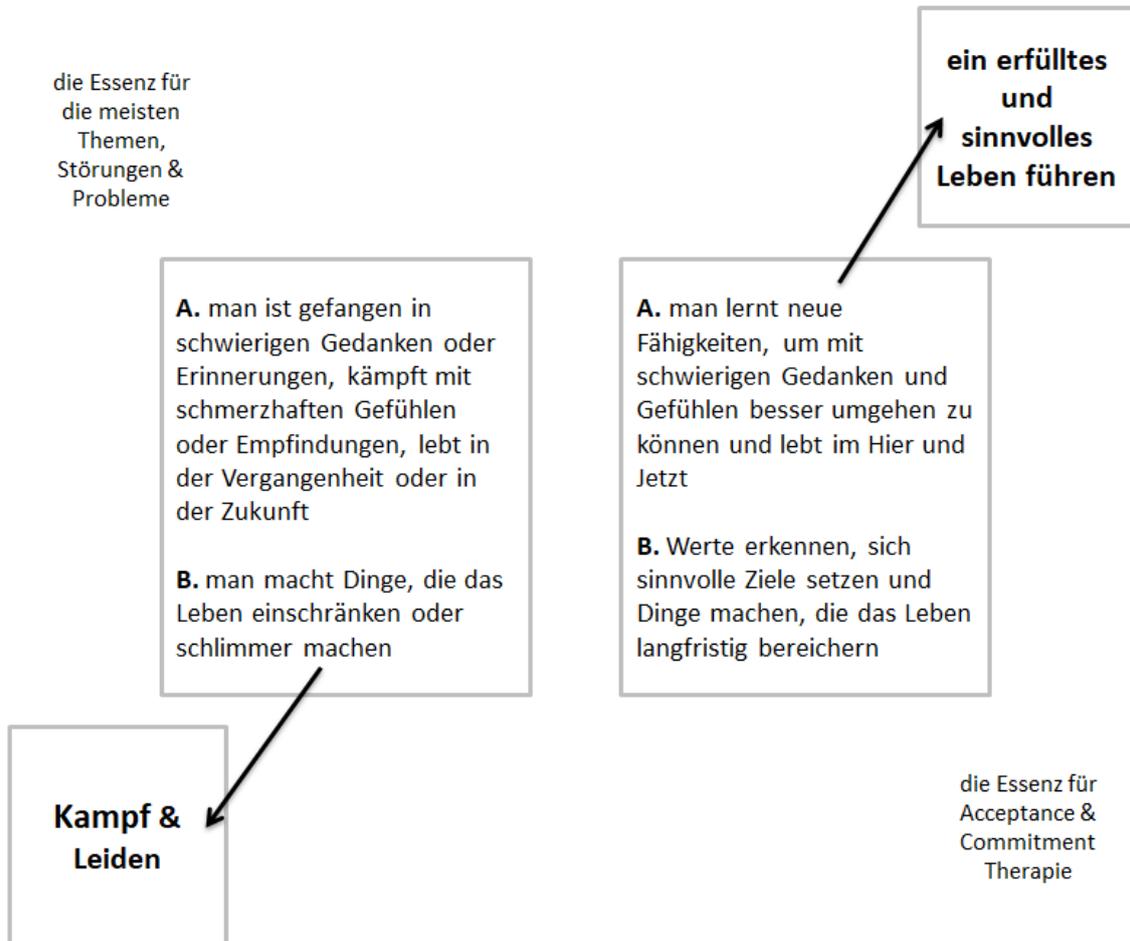
In ACT vergleichen wir *Werte* mit ‚gewählten Lebensrichtungen‘. Sie geben uns die Richtung vor und begleiten und leiten uns auf unserer Reise durchs Leben. Die eigenen Werte zu kennen ist daher ein essenzieller Schritt, ein sinnvolles Leben zu schaffen. Werte beschreiben wie wir uns täglich verhalten wollen. Sie sagen dir, was du in dieser kurzen Zeit auf diesem Planeten erreichen und erleben möchtest. (Harris, 2009)

6. Engagiertes Handeln (Tun, was wichtig ist)

Seine eigenen Werte zu kennen ist von großer Bedeutung und der erste Schritt in die richtige Richtung. Das Leben wird aber erst dann sinnvoll, wenn wir geleitet von unseren Werten handeln. In anderen Worten, wir werden nicht viel von unserer Reise haben, sollten wir ausschließlich auf die Nadel des Kompass gucken. Wir müssen uns auch in unsere auserwählte Richtung bewegen. Durch dieses wertegeführte Handeln wird eine breite Fläche an angenehmen, aber auch schmerzhaften Gedanken und Gefühlen geöffnet. *In Aktion kommen* bedeutet daher nach unseren Werten zu leben, auch wenn es unangenehm und schmerzhaft sein kann. (Harris, 2009)

4 Anwendungsbereiche im Coaching

ACT kann bei verschiedensten Aufträgen im Coaching angewendet werden. Insbesondere wenn man merkt, dass der Klient in schwierige Gedanken verstrickt ist (siehe Abbildung 2).



*Abbildung 2: Die Essenz von klinischen Themen
(aus dem englischen nach Harris, 2009, S.53)*

5 ACT in den Coaching-Prozess integrieren

5.1 Aufbau der ersten Coaching-Sitzung

- Beziehung zum Klienten aufbauen
- Thema und Vergangenheit besprechen und ergründen (siehe Tabelle 1)
- Inhalte aufschreiben (Achte auf Motivatoren und Werte, die der Klient bereits nennt)
- Ziele für die Coaching-Sitzung erstellen
- Anzahl der Stunden besprechen
- Mit einer kurzen Übung (z.B. *Hexaflexercise*) starten oder ACT erklären (siehe Tabelle 2)
- Hausaufgaben geben (z.B. eine Achtsamkeitsübung, die man kurz vorher geübt hat)

Fragen für die erste Coaching-Stunde

In welche geschätzte Richtung möchte sich die Klientin/der Klient bewegen?

- Wie möchte sie/er sich weiterentwickeln?
- Welche Stärken und Qualitäten möchte sie/er kultivieren?
- Wie möchte sie/er sich verhalten?
- Wie möchte sie/er mit sich selber umgehen?
- Was für Beziehungen möchte sie/er aufbauen?
- Wie möchte sie/er andere in einer Beziehung behandeln?
- Wofür möchte sie/er im Leben stehen?
- Wie möchte sie/er in einer Krise oder herausfordernden Situation agieren?
- Welche Lebensbereiche sind ihr/ihm am Wichtigsten?
- Welche Werte konformen Ziele hat sie/er bereits?

Was steht der Klientin/dem Klienten im Weg?

- Mit welchen nicht helfenden Gedanken schlägt sie/er sich rum?
- Welche privaten Erfahrungen (Gedanken, Gefühle, Erinnerungen etc.) versucht sie/er zu vermeiden oder zu beseitigen?
- Was macht der sie/er, das sein Leben langfristig einschränkt?

Tabelle 1: Fragen für die erste Coaching-Stunde

ACT im Coaching erklärt

Coach: ACT ist eine wissenschaftlich fundierte Therapie, die einen eher ungewöhnlichen Namen hat. Sie heißt Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Ihr Name stammt von einer Ihrer Kernbotschaften: Akzeptieren Sie, was außerhalb Ihrer persönlichen Kontrolle liegt und verpflichten Sie sich Maßnahmen zu ergreifen, die Ihr Leben verbessern.

ACT hat das Ziel Ihnen zu helfen ein erfülltes Leben zu führen und Sie zugleich zu lehren, mit dem Leid und dem Stress, der auf natürliche Weise auftritt, wirksam umzugehen.

ACT erreicht dies auf zwei Arten. Es hilft Ihnen einerseits psychische Fähigkeiten aufzubauen, um effektiver mit schmerzhaften Gefühlen und Gedanken zurechtzukommen, sodass sie weniger Macht über Sie haben. Wir nennen das *die Kompetenz der Achtsamkeit*.

Andererseits hilft Ihnen ACT zu klären, was wirklich wichtig und sinnvoll ist – *Ihre Werte* – und nutzt dieses Wissen, um Veränderungen in Ihrem Leben einzuleiten, Sie zu inspirieren und zu motivieren.

Wir werden in unseren Sitzungen sehr aktiv Übungen machen, um die psychische Fähigkeit zu erhöhen. Je mehr Sie dies Zuhause üben, desto besser werden Sie darin. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie die Dinge, die wir hier besprechen, Zuhause üben. (Harris, 2009)

Tabelle 2: ACT im Coaching erklärt

5.2 Aufbau folgender Coaching-Sitzungen

„Was kommt nach der ersten Stunde? Mit welchem der sechs Prozesse starte ich?“

Bei diesen Fragen gibt es keine falsche Antwort, da die Prozesse miteinander verbunden sind und sich überlappen. Wenn man etwas in Übung kommt, wird man merken, dass man alle Punkte in den meisten Stunden abdeckt, wenn auch nur indirekt. Die Reihenfolge kann man daher, je nach Klientin/Klient und Thema, selber bestimmen.

Solltest du dir nicht sicher sein womit du startest, wird in dem Buch ‚ACT Made Simple‘ (Harris, 2009) folgende Reihenfolge empfohlen:

- Werte definieren und in Aktion kommen
- Defusion und Akzeptanz
- Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment
- Selbst-als-Kontext

6 ACT Übung ‚Hexaflexercise‘

Die *Hexaflexercise* ist eine Übung aus dem Buch ‚ACT Made Simple‘ von Russ Harris (2009) und behandelt alle 6 therapeutischen Maßnahmen in einer Achtsamkeitsübung. Sie kann gut in eine Coaching-Sitzung übertragen werden. Weitere Übungen und Anwendungen werden im Buch ACT Made Simple (Harris, 2009) beschrieben.

(Zeit: ca. 10-15min.)

Abschnitt 1: ‚Im Hier und Jetzt sein‘

Coach: Ich lade Sie ein sich aufrecht in Ihren Stuhl zu setzen, sodass Sie eine komfortable Sitzposition erreichen. Die Schultern sind ganz locker und die Füße berühren den Boden. Nehmen Sie wahr wie beide Fußsohlen den Boden berühren. Sie können die Augen auf einen Punkt fixieren oder komplett schließen, wie es Ihnen lieber ist. (Pause 5 Sek.)

Nehmen Sie sich einem Moment und achten Sie darauf wie es sich anfühlt in Ihrem Stuhl zu sitzen. (Pause 5 Sek.) Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. (Pause 5 Sek.) Welche Geräusche können Sie im Raum hören? (Pause 5 Sek.) Spüren Sie Ihre Haut und die Dinge die sie berührt. (Pause 5 Sek.) Welchen Geschmack nehmen Sie in Ihrem Mund wahr? (Pause 5 Sek.) Welchen Geruch atmen Sie ein? Nehmen Sie die Luft wahr, die Sie ein und ausatmen. (Pause 5 Sek.) Spüren Sie Ihren Bauch- und Brustraum. Welche Gefühle nehmen Sie wahr? (Pause 5 Sek.) Welche Gedanken kommen auf? (Pause 5 Sek.) Achten Sie darauf, was Sie hier und jetzt in diesem Moment machen. (Pause 5 Sek.)

Abschnitt 2: ‚Das wahrnehmende selbst‘

Coach: Da ist ein Teil in Ihnen der wahrnimmt, was Sie sehen, hören, schmecken, riechen, denken und fühlen. (Pause 5 Sek.) Diesen Teil von Ihnen nennen wir das ‚Observierende Selbst‘. Sie können ihm aber gerne einen eignen Namen geben. Wie Sie mögen. (Pause 5 Sek.)

Das Leben ist wie eine Show auf einer Bühne. Und auf der Bühne befinden sich all Ihre Gedanken und all Ihre Gefühle und alles, was Sie sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. Der observierende Teil ist der, der sich zurücklehnen kann und sich das Stück anguckt. Er fokussiert sich vielleicht nur auf einen Teil der Show oder auf das große Ganze. (Pause 5 Sek.)

Abschnitt 3: ‚Wissen was zählt‘

Coach: Jetzt nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu reflektieren, warum Sie heute hierhin gekommen sind. Da gibt es etwas, das Ihnen viel bedeutet und Sie von tiefsten Herzen motiviert hierher zu kommen. Wollen Sie Ihr Leben verbessern? Oder ist es Ihr persönliches Wachstum? Möchten Sie neue Fähigkeiten lernen? Oder vielleicht bessere Beziehungen aufbauen? Ist es, weil Sie Dinge auf der Arbeit verbessern möchten oder die Beziehung zu Ihrer Familie oder Freunden? Oder geht es vielleicht um Ihre Gesundheit? Wollen Sie ihren Körper oder Ihr Wohlbefinden pflegen?

Hören Sie mal tief in sich hinein und auf Ihr Herz, um herauszufinden welche Werte Sie heute hierhin geführt haben. (Pause 45 Sek.)

Abschnitt 4: ‚Tun, was es braucht‘

Coach: Und jetzt nehmen Sie sich etwas Zeit um zu reflektieren wie Sie heute hierhergekommen sind. Es war sicher keine Magie. Sie sind hier, weil Sie sich dafür eingesetzt haben. Sie haben einen Termin gemacht, andere Dinge drum herum organisiert und Zeit und Energie aufgewendet, um hierhin zu kommen. Und die Chancen, dass unangenehme Gedanken und Gefühle aufkommen, waren da. Und trotzdem sitzen Sie jetzt hier, direkt gegenüber von mir.

Sie erkennen, dass sie genau jetzt in diesem Moment in Aktion sind. Sie sitzen hier in diesem Stuhl und machen mit mir diese Übung, die Ihnen wahrscheinlich etwas komisch und neu vorkommt. Und Sie haben bestimmt ganz viele Gedanken, die Ihnen gerade durch den Kopf gehen und ganz viele Gefühle, die in Ihren Körper erscheinen. (Pause 5 Sek.) Da sind so viele Dinge, die Sie jetzt machen könnten, die wahrscheinlich sogar mehr Spaß machen würden. Und trotz allem sitzen Sie hier, um in Aktion zu kommen und Ihr Leben in die Hand zu nehmen. (Pause 10 Sek.)

Abschnitt 5: ‚Im Hier und Jetzt sein‘

Coach: Mit den nächsten Atemzügen, möchte ich, dass Sie sich darauf fokussieren Ihre Lungen komplett zu leeren. Atmen Sie so lange aus, bis keine Luft mehr da ist und danach erlauben Sie Ihren Lungen sich sanft und von ganz alleine wieder zu füllen. (Pause 5 Sek.) Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem. Wie er in Ihr System rein- und wieder rausfließt. (Pause 10 Sek.) Beobachten Sie ihn als wären Sie ein neugieriger Wissenschaftler, der sich noch nie mit der Atmung beschäftigt hat. (Pause 10 Sek.) Beobachten Sie, wie sich Ihre Lungen automatisch füllen, nachdem sie sich komplett geleert haben. (Pause 5 Sek.) Sie könnten jetzt einen tiefen Atemzug nehmen, wenn Sie möchten. Aber Sie werden bemerken, dass es nicht wirklich nötig ist, da es von ganz alleine passiert. (Pause 10 Sek.) Ich lade Sie jetzt ein sich einer Herausforderung zu stellen. Fokussieren Sie sich in den nächsten Minuten alleine auf die Beobachtung Ihres Atems. (Pause 10 Sek.)

Abschnitt 6: ‚Gedanken beobachten‘

Coach: Sie werden sehr wahrscheinlich Schwierigkeiten haben durchgehend fokussiert zu bleiben, da Ihr Geist ein wunderbarer Geschichtenerzähler ist. Er wird Ihnen ganz viele tolle Geschichten erzählen, um Ihre Aufmerksamkeit zu bekommen und Sie von dem abzubringen, was Sie gerade tun. (Pause 10 Sek.) Probieren Sie diese Gedanken kommen und gehen zu lassen, als wären Sie vorbeifahrende Autos und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem. (Pause 10 Sek.) Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem ein- und ausfließt. (Pause 10 Sek.) Bemerkten Sie wie Ihre Bauchdecke sich hebt und wieder senkt. (Pause 10 Sek.) Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Brust hebt und wieder senkt. Lassen Sie Ihren Geist im Hintergrund spielen, als wäre er ein leises Radio. Versuchen Sie nicht das Radio auszuschalten. Es ist unmöglich! Noch nicht mal Zen-Meister können das. Lassen Sie es einfach im Hintergrund spielen und behalten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihrem Atem. (Pause 10 Sek.)

Von Zeit zu Zeit, wird Ihr Geist es schaffen Sie von Ihrem Atem abzulenken. Er wird Sie in eine gute Geschichte einwickeln und Sie werden den Überblick über Ihre Atmung verlieren. Das ist normal und natürlich und es wird immer wieder passieren. In dem Moment, indem Sie realisieren, dass es passiert ist, nehmen Sie sich Zeit um zu verstehen, was Sie rausgebracht hat und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft zurück zu Ihrem Atem. (Pause 10 Sek.)

Abschnitt 7: ‚Sich öffnen‘

Coach: Während diese Übung fortgesetzt wird, werden die Gefühle und Sensationen in Ihrem Körper sich verändern. Es können schöne Gefühle auftauchen, wie Entspannung, Ruhe, Friedlichkeit und auch unangenehme, wie Langeweile, Frustration, Angst oder Rückenschmerzen. Erlauben Sie diesen Gefühlen da zu sein, genauso wie sie in diesem Moment sind. (Pause 10 Sek.) Versuchen Sie sie nicht zu kontrollieren, egal ob sie angenehm oder unangenehm sind und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder zu Ihrem Atem zurück. (Pause 10 Sek.) Sie werden immer wieder zu Ihren Gedanken getrieben werden. Wenn Sie es bemerken, erkennen Sie es und lenken Sie Ihren Fokus zurück zu Ihrem Atem. (Pause 10 Sek.) Dies ist keine Entspannungsübung, in welcher Sie sich versuchen zu entspannen. Das Ziel ist es, Ihre Gefühle anzunehmen, wie sie sind und zu fühlen was immer da ist, ohne jeglichen Kampf. Wenn Sie ein unangenehmes Gefühl wahrnehmen, dann sagen Sie leise zu sich selbst: ‚Hier ist ein Gefühl von Frustration‘ oder ‚hier ist ein Gefühl von Angst‘ oder ‚hier ist ein Gefühl von Langeweile‘. Erkennen Sie die Gefühle und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück auf Ihren Atem. (Pause 20 Sek.)

Abschnitt 8: ‚Übung abwickeln‘

Coach: Das Leben ist wie eine Bühnenshow. Auf dieser Bühne sind all Ihre Gedanken und Gefühle und alles, was Sie sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. In dieser Übung haben Sie das Licht gedimmt und sich nur auf das Scheinwerferlicht konzentriert, auf die Atmung. Jetzt wird es Zeit wieder den Rest der Lichter anzumachen. Setzen Sie sich in Ihrem Stuhl aufrecht hin und nehmen Sie Ihre Arme und Beine wahr, Ihren Kopf, den Nacken, die Brust und Ihren Bauch. (Pause 5 Sek.) Ihr Körper befindet sich in einem Raum. Schalten Sie auch die Lichter in diesem Raum an. Gucken Sie sich um und

nehmen Sie wahr, was sie sehen und hören, riechen und schmecken können. (Pause 10 Sek.) Jetzt nehmen Sie wahr was sie fühlen. (Pause 5 Sek.) Nehmen Sie wahr, was sie denken. (Pause 5 Sek.) Da ist ein Teil in Ihnen, der kann alles wahrnehmen in jedem Moment. Und damit kommen wir zum Ende dieser Übung. Strecken Sie sich gut, bevor wir über das Erlebte sprechen.

7 Metaphern für den Coaching-Prozess

Die zwei Berge Metapher

- Die folgende Metapher kann man gut in der ersten Coaching-Stunde verwenden, um eine gute Beziehung zu der Klientin/dem Klienten aufzubauen. Sie zeigt, dass Coach und Klient*in sich auf Augenhöhe begegnen.

Coach: Wissen Sie, viele Klienten kommen in eine Coaching-Sitzung und denken der Coach ist eine Art erleuchtetes Wesen, der all seine Themen bereits gelöst hat und genau weiß, wohin er geht. Aber dies ist nicht der Fall. Sie können es sich wie zwei Berge vorstellen. Ich klettere auf meinem Berg und Sie auf Ihren. Und wenn ich von meinem Berg auf Ihren Berg schaue, kann ich Dinge wahrnehmen, die Sie nicht sehen. Ich sehe zum Beispiel, dass eine Lawine auf Sie zukommt oder einen alternativen Wanderweg, den Sie noch nicht sehen.

Aber ich würde es nicht mögen, wenn Sie denken ich habe den Gipfel schon erreicht und lehne mich zurück und entspanne. In der Tat klettere ich auch noch, mache Fehler und lerne von ihnen. Und eigentlich machen wir alle das Gleiche. Wir klettern unseren Berg bis wir irgendwann von dieser Erde verschwinden. Es ist wichtig zu wissen, dass Sie immer besser im Klettern werden und den Weg schätzen lernen. Das ist genau die Arbeit, die wir hier gemeinsam erfahren. (Harris, 2009)

Die Horrorfilm-Metapher

- Die folgende Metapher kann man nutzen, wenn die Klientin/der Klient folgende Ziele nennt: „Ich möchte einfach glücklich sein“, „Ich möchte nicht mehr deprimiert sein“, „Ich möchte keine Angst mehr haben“, „Ich möchte selbstbewusster sein“, „Ich möchte endlich über die Beziehung hinwegkommen“, „Ich möchte mich innerlich ruhiger fühlen“. Die oben genannten Ziele sind emotionale Ziele, in Hoffnung die Gefühle kontrollieren zu können. Die Klientin/der Klient möchte die schlechten Gefühle mit guten ersetzen. Wenn wir diesen Zielen zustimmen, verstärken wir die erfahrungsbezogene Vermeidung, einen zentralen pathologischen Prozess, der das genaue Gegenteil von Achtsamkeit ist.

Coach: Sie möchten Ihre schlechten Erfahrungen loswerden, die Ihnen heute Angst bereiten? Egal welche Therapie oder Coaching-Sitzung Sie besuchen, das wird nicht funktionieren. Was funktionieren wird ist, dass Sie auf Ihre Erfahrungen anders reagieren. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Stellen Sie sich vor sie sehen einen Horrorfilm. Sie sind alleine in einem alten Haus und es gibt kein Licht. Jetzt stellen Sie sich vor Sie sehen genau den gleichen Film, aber dieses Mal ist das Haus durch Sonnenstrahlen hell erleuchtet, Freunde und Familie sind da, die alle miteinander lachen und Spaß haben. Der Film hat sich kein bisschen verändert, aber jetzt hat er viel weniger Einfluss auf Sie. Achtsamkeitsübungen können genau das auslösen. Wir können nicht die Erfahrungen ändern, aber die Beziehung zu Ihnen. (Harris, 2009)

8 Fazit

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie ist ein wertvolles Werkzeug, welches die bis jetzt im Coaching erlernten Methoden wertvoll ergänzt. Statt in die Lösung zu gehen, steckt die Lösung in der Akzeptanz der Situation oder des Symptoms. Der bewusste Umgang mit unseren Gefühlen oder schwierigen Gedanken hilft auch in Zukunft mit schwierigen Situationen umzugehen und diese zu meistern.

Durch die Unterstützung des Coaches und den zahlreichen Übungen, die Russ Harris in seinem Buch detailliert beschreibt, gelingt es dem Klienten/der Klientin mit unangenehmen Situationen umzugehen und sich bedeutende Ziele für die Zukunft zu setzen, orientiert an seinen/ihren Werten, um so ein für ihn/sie sinnerfülltes und bereicherndes Leben führen zu können.

9 Literaturverzeichnis

Harris, R. (2020). ACT leicht gemacht: Der Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment Therapie. Arbor Verlag GmbH Freiburg.

Harris, R. (2009). ACT Made Simple. New Harbinger Publications, Inc.