



ACT

Akzeptanz- und Commitment- Therapie

Infobroschüre von
Annerose Wolf



ACT

Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Psychische Flexibilität
erreichen um
Selbstwirksamkeit zu
erhöhen



Was ist psychische Flexibilität?

Im Mittelpunkt der ACT steht die „psychische Flexibilität“. Damit ist die Fähigkeit gemeint, bewusst im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, was innen und außen geschieht, und das eigene Handeln an den persönlichen Werten auszurichten.

Psychisch flexibel zu sein bedeutet zum Beispiel: Ich bemerke, dass ich Angst vor einem Gespräch habe. Ich muss diese Angst nicht erst loswerden, bevor ich handeln kann. Ich kann sie wahrnehmen, mir selbst mit Freundlichkeit begegnen und mich dennoch für ein ehrliches Gespräch entscheiden, weil mir Beziehung oder Klarheit wichtig sind.

Psychische Flexibilität kann helfen, aus festgefahrenen Mustern auszusteigen. Sie eröffnet die Möglichkeit, auch in schwierigen Situationen bewusst zu wählen, wie man handeln möchte.

Psychische Flexibilität bedeutet, ich kann Handeln „obwohl“ ich gerade unangenehme Gefühle habe.

Ich habe einen Kompass, der mir Orientierung gibt, egal welche Gedanken oder Gefühle da sind.

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz „ACT“,

ist ein psychotherapeutischer Ansatz, der dabei unterstützt, mit belastenden Gedanken und Gefühlen anders umzugehen.

Statt innere Erfahrungen ständig bekämpfen, vermeiden oder kontrollieren zu wollen, geht es darum, ihnen mit Offenheit zu begegnen und das eigene Leben aktiv nach persönlichen Werten auszurichten.

ACT bedeutet nicht, schwierige Gefühle gutzuheißen oder Probleme einfach hinzunehmen.

Vielmehr hilft sie dabei, Raum für das zu schaffen, was gerade da ist – etwa Angst, Traurigkeit, Selbstzweifel oder Ärger – und trotzdem Schritte in eine bedeutsame Richtung zu gehen.

Psychische Flexibilität kann trainiert werden. Es ist ein wenig vergleichbar mit körperlicher Flexibilität.

Jeder Mensch weiß, dass ein Körper ein gewisses Training benötigt, damit er gut funktionieren kann. Mit der Psyche ist es ähnlich.

Psychische Flexibilität trainieren

- ein Seminar zu ACT

Mehr Raum für das, was Ihnen wirklich wichtig ist

In einem sechsteiligen Seminar lernen Sie die zentralen Module der Akzeptanz- und Commitmentorientierten Arbeit (ACT) kennen – praxisnah, verständlich und Schritt für Schritt.

Gedanken kreisen, unangenehme Gefühle bestimmen Entscheidungen, oder man verliert im Alltag den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen und Werten. Damit sind Sie nicht allein, das haben wir alle.

Dieses Seminar vermittelt Ihnen durch Psychoedukation, Reflexion und vielen Übungen, Geschichten und Metaphern neue Perspektiven auf den Umgang mit inneren Herausforderungen.

Das Ziel ist nicht, schwierige Gedanken oder Gefühle zu unterdrücken. Gedanken verschwinden nicht einfach weil wir es wollen. Stattdessen geht es darum, einen flexibleren Umgang mit ihnen zu entwickeln und das eigene Handeln stärker an dem auszurichten, was persönlich wirklich zählt.

6 Abende - 6 ACT-Module

Jeder Abend widmet sich einem zentralen Baustein psychischer Flexibilität:

1. **Akzeptanz**

Lernen Sie, unangenehmen inneren Erfahrungen mit mehr Offenheit zu begegnen, statt gegen sie anzukämpfen.

2. **Kognitive Defusion**

Entdecken Sie Wege, Gedanken wahrzunehmen, ohne ihnen automatisch glauben oder folgen zu müssen.

3. **Präsenz und Achtsamkeit**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment – für mehr Klarheit, Ruhe und bewusste Entscheidungen.

4. **Selbst als Kontext**

Erforschen Sie eine mögliche Perspektive auf sich selbst, die größer ist als einzelne Gedanken, Gefühle oder Rollen.

5. **Werte**

Klären Sie, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist und welche Richtung Sie Ihrem Handeln geben möchten.

6. **Engagiertes Handeln**

Entwickeln Sie konkrete, realistische Schritte, um auch in schwierigen Momenten werteorientiert zu handeln.

(Weitere Informationen ab Seite 11)

Kleine Gruppen mit 5-8 Personen

Die Gruppe und einfache Übungen helfen, die eigenen Denk- und Handlungsstrukturen zu erkennen.

Neues bekommt Raum, alte Denkmuster werden überdacht.

Was Sie erwartet

- Sechs aufeinander aufbauende Abende in einer kleinen Gruppe
- Verständliche Psychoedukation zu den Modulen mit Arbeitsblättern sowie intensiver Reflexion zu den eigenen Themen
- Praktische Übungen und Reflexionsimpulse
- Raum für persönliche Erkenntnisse und Austausch
- Konkrete Ideen für die Umsetzung im Alltag

Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Selbstoptimierung, sondern ein neugieriger, freundlicher Blick auf die persönlichen Erfahrungen und die eigene Lebensgeschichte.

Für wen ist das Seminar?

Das Seminar richtet sich an Menschen, die

- ihre psychische Flexibilität stärken möchten,
- sich selbst und ihre inneren Muster besser verstehen wollen,
- einen hilfreichen Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen suchen,
- ihre persönlichen Werte klarer erkennen und im Alltag leben möchten,
- Impulse für Veränderung, Selbstfürsorge und bewusstes Handeln suchen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie weitere Informationen zum Modell „Hexaflex“.

Das Modell bietet einen Rahmen für die einzelnen Prozesse. Im Erleben lassen sich diese Bereiche nicht trennen. Manches wird allerdings durch ein Modell erst verständlich. Insofern ist es lediglich ein Hilfsmittel.

**Psychoedukation:
Lerne mit dir
und anderen
über dich**





Das Hexaflex-Modell

Das Hexaflex ist ein Modell der ACT, das sechs miteinander verbundene Prozesse beschreibt.

Diese sechs Bereiche fördern gemeinsam psychische Flexibilität. Sie sind keine starren Schritte, die in einer festen Reihenfolge bearbeitet werden müssen. Vielmehr greifen sie ineinander und können je nach Situation unterschiedlich wichtig sein.

1. Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, unangenehmen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen mit Offenheit zu begegnen. Es geht nicht darum, sie zu mögen oder sich ihnen auszuliefern. Stattdessen darf das, was gerade da ist, wahrgenommen werden, ohne sofort dagegen anzukämpfen.

Viele Menschen versuchen verständlicherweise, Angst, Schmerz oder Unsicherheit zu vermeiden. Kurzfristig kann das entlasten. Langfristig kann Vermeidung jedoch dazu führen, dass das Leben enger oder eingeschränkter wird. Akzeptanz schafft die Möglichkeit, innere Erfahrungen zuzulassen und dennoch handlungsfähig zu bleiben.

2 . Kognitive Defusion

Kognitive Defusion bedeutet, Abstand zu Gedanken zu gewinnen. Gedanken werden dann nicht mehr automatisch als Tatsachen, Befehle oder unumstößliche Wahrheiten behandelt.

Statt „Ich bin nicht gut genug“ als feststehende Realität zu erleben, kann ein Mensch bemerken:

„Ich habe gerade den Gedanken, nicht gut genug zu sein.“ Dieser kleine sprachliche Abstand verändert oft die Wirkung eines Gedankens. Der Gedanke darf da sein, bestimmt aber nicht zwangsläufig das Verhalten.

3. Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment

Dieses Modul beschreibt die bewusste Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt. Dabei wird wahrgenommen, was gerade geschieht: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Geräusche, Eindrücke und die aktuelle Situation.

Sich im gegenwärtigen Moment zu verorten hilft aus Gedankenschleifen auszusteigen.

Oft bilden sich Ängste aus Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges. Achtsamkeit bedeutet nicht, immer ruhig oder entspannt zu sein. Es bedeutet, mit Neugier und möglichst ohne Bewertung wahrzunehmen, was jetzt gerade vorhanden ist.

4. Selbst als Kontext

Menschen erleben sich häufig über ihre Gedanken, Gefühle, Rollen oder Geschichten: „Ich bin ängstlich“, „Ich bin gescheitert“ oder „Ich muss immer stark sein“. ACT unterscheidet zwischen diesen wechselnden Erfahrungen und der Perspektive, aus der sie wahrgenommen werden.

Selbst als Kontext bedeutet: Ich bin mehr als das, was ich gerade denke oder fühle. Gedanken und Gefühle können kommen und gehen. Ich fühle, aber ich bin nicht mein Gefühl. Diese Perspektive kann dabei helfen, sich nicht

vollständig mit belastenden Selbstbildern zu identifizieren.

5. Werte

Werte beschreiben, was einem Menschen im Leben wirklich wichtig ist und wie er oder sie handeln möchte. Sie sind keine Ziele, die man endgültig abhakt, sondern eine fortlaufende Richtung.

Werte können zum Beispiel Verbundenheit, Fürsorge, Ehrlichkeit, Mut, Lernen, Kreativität, Gesundheit oder Fairness sein. Eine hilfreiche Frage lautet: „Welche Art von Mensch möchte ich in dieser Situation sein?“ Werte geben Orientierung – besonders dann, wenn das Leben schwierig oder unübersichtlich ist.

6. Engagiertes Handeln

Engagiertes Handeln bedeutet, konkrete Schritte im Einklang mit den eigenen Werten zu gehen. Dabei müssen die Schritte nicht groß sein. Oft sind kleine, realistische und wiederholbare Handlungen besonders wirksam.

Wer beispielsweise einen wichtigen Wert auf Freundschaft legt, könnte trotz einer momentanen Unsicherheit eine Nachricht schreiben oder ein Treffen vorschlagen. Wer Gesundheit wichtig findet, könnte einen kurzen Spaziergang machen oder einen Arzttermin vereinbaren. Engagiertes Handeln heißt nicht, ohne Angst zu handeln. Es heißt, auch mit Angst das zu tun, was langfristig bedeutsam ist.

Ich freue mich auf die Seminare mit Ihnen



Praxis Wolf

Annerose Wolf

Theodor-Fischer-Strasse 16
74076 Heilbronn - Neckarbogen

Anmeldung:

ACT-Gruppe@annerose-wolf.de

Die Termine und den
Teilnahmebeitrag finden Sie auf der
homepage:

www.annerose-wolf.de

Literatur und weiterführende Informationen:

Harris, Russ (2013): „Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Ein Umdenkbuch“, München: Goldmann Verlag

Harris, Russ (2021): „Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt“, München: Kösel Verlag

Hayes, Steven C. (2020), „Kurswechsel im Kopf“, Weinheim: Beltz Verlag

Dekoj, Marie Christine, Ilmenberger Angelika (2024): „Umdenken lernen mit ACT“, Verlag Wiley-VCH

https://de.wikipedia.org/wiki/Akzeptanz-_und_Commitmenttherapie

www.actmatrix.de - homepage von Klaus Ackermann, Backnang mit vielen interessanten Informationen.



Anmeldung:

ACT-Gruppe@annerose-wolf.de

Termine und Teilnahmebeitrag:

www.annerose-wolf.de

Frei-Otto-Str. 16

74076 Heilbronn

