

# Akzeptanz- und Commitmenttherapie

75 Therapiekarten. Kartenset mit 75 Karten für die Psychotherapie. Mit 20-seitigem Booklet

Bearbeitet von  
Von: Norbert Lotz

1. Auflage 2018. Sonstiges. 75 S.

ISBN 978 3 621 28564 3

Gewicht: 1337 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Kognitionspsychologie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Lotz

# Akzeptanz- und Commitmenttherapie

75 Therapiekarten

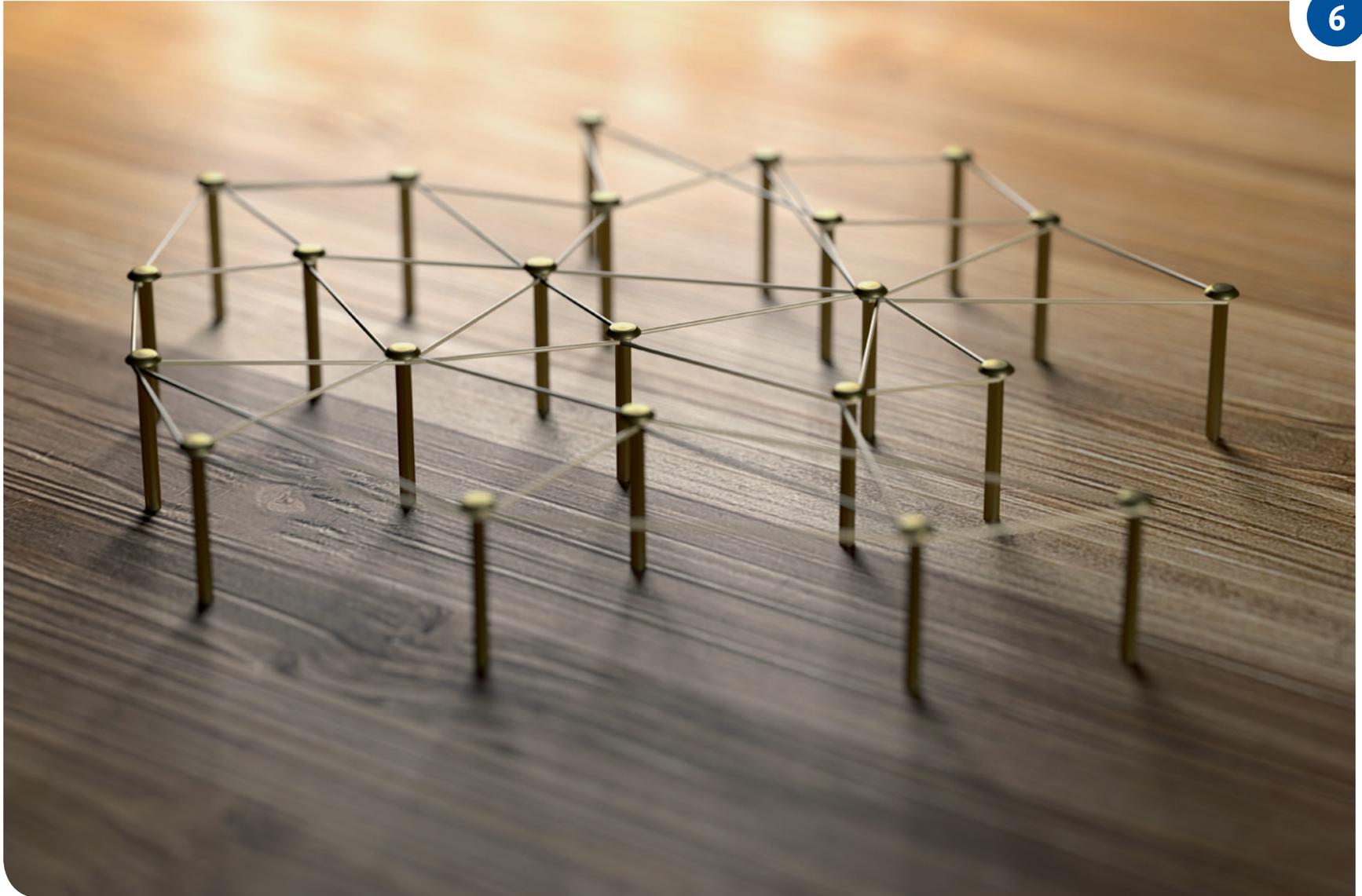


**BELTZ**

Leseprobe aus: Lotz, Akzeptanz- und Commitmenttherapie, ISBN 978-3-621-28564-3

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28564-3>



## Bezugsrahmentheorie im Alltag

**Die BRT erklärt**, wie wir ohne direkte, eigene Erfahrung Wissen aufbauen: emotionsbesetzt und handlungsorientiert. Durch wechselseitiges Bezugnehmen und Schlussfolgern wird ein Netzwerk von Beziehungen aufgebaut.

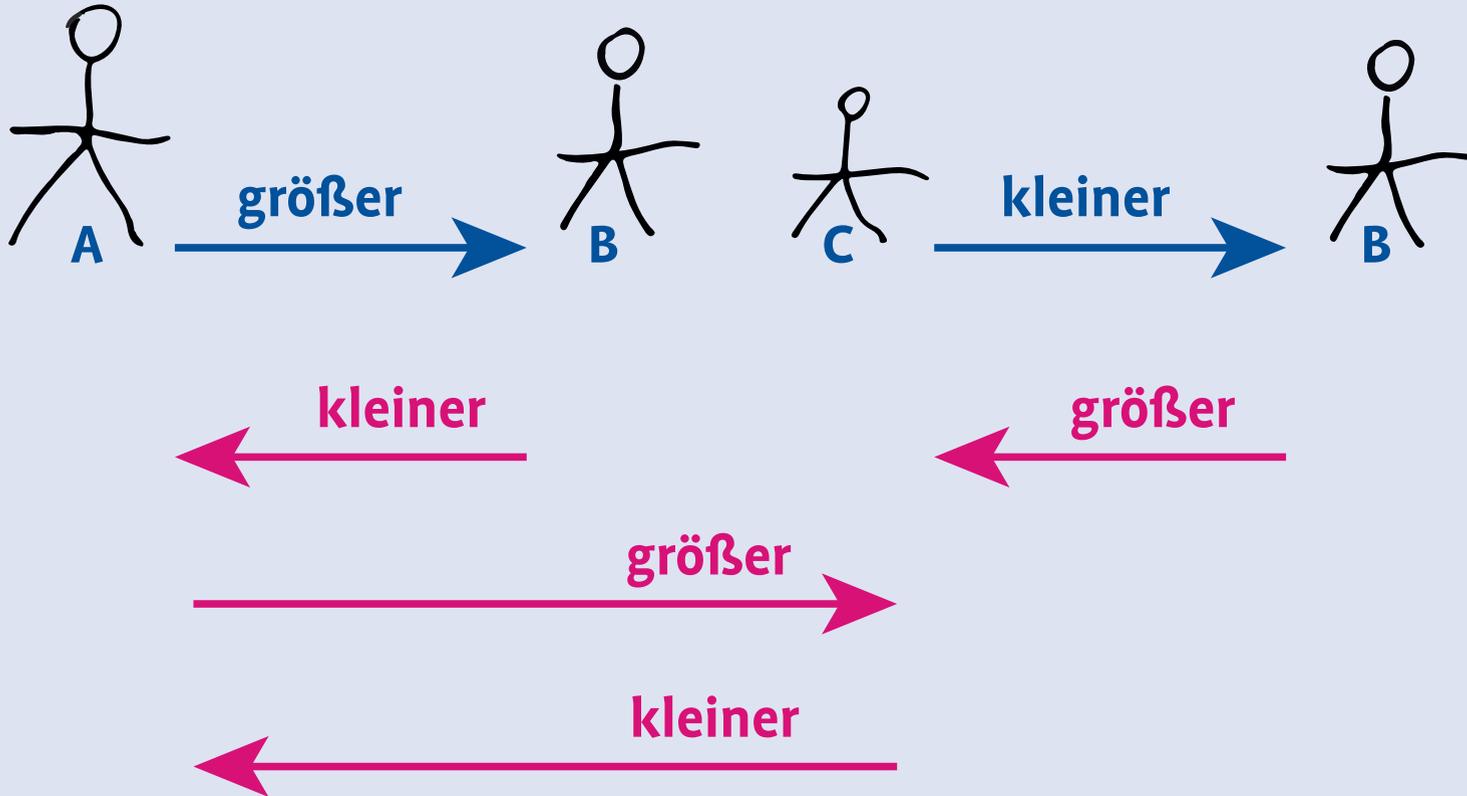
### Szene

Herr Leids wird von dem Kassierer im Supermarkt unfreundlich angegangen. Auf dem Nachhauseweg spielt er das Erlebte gedanklich in Variationen immer wieder nach. Zuhause erzählt er seiner Frau von dem Vorfall – aus seiner Perspektive. Die Frau empfindet ebenfalls starkes Unbehagen dem (unbekannten!) Kassierer gegenüber. Im Laufe des weiteren Gesprächs meint Herr Leids, er habe heute auch die neuen Nachbarn getroffen: unfreundliche Typen wie der Kassierer.

Frau Leids trifft sich mit einer Freundin, die im übernächsten Haus wohnt. Diese berichtet, sie wolle einmal die neuen Nachbarn einladen. Darauf Frau Leids: »Überleg's dir gut. Die sind ziemlich unfreundlich.«

### Übung:

Suchen Sie sich auf dem umseitigen Bild zwei beliebige Nägel heraus und fahren Sie mit dem Finger oder einem Stift auf den Drähten entlang, mit denen – über Zwischenstationen – die Nägel miteinander verbunden sind und mit denen sie in Beziehung stehen. Finden Sie Beispiele für reale Beziehungs-Verknüpfungen.



**Ein Kind lernt: Anton ist größer als Bea. Carla ist kleiner als Bea.  
Aus diesen beiden gelernten Beziehungen leitet das Kind vier weitere ab.**

## Erschlossenes, nicht erfahrenes Wissen

Vieles im Leben wissen wir, obwohl wir selbst nie damit **Erfahrungen** gemacht haben. Man kann sogar (überspitzt) sagen: Vieles im Leben meinen wir zu wissen, weil wir nie damit Erfahrungen gemacht haben.

So lernt ein Kind normalerweise ab 18 Monaten, Schlussfolgerungen über Erfahrungen zu kreieren. Es baut damit sog. verbales Wissen auf, das ihm als solches nie beigebracht wurde. Sein Wissensschatz reichert sich damit an – zur Lebensentfaltung wie auch zur Lebensbremse.

Wenn wir auf solche Weise etwas lernen, fällt es uns sehr schwer, dieses Wissen trotz möglicher anderer, gegenteiliger Erfahrungen zu verändern. Das sprachlich abgeleitete Wissen ist meistens deutlich stärker als das Erfahrungswissen.

### Übung:

Betrachten Sie die auf der Bildseite mit blauen Pfeilen dargestellten Beziehungen, die ein Kind erlernt hat. Beispielsweise haben die Eltern das Entsprechende gesagt und dabei auf die Personen gezeigt. Formulieren Sie die vier Beziehungen, die das Kind daraus ableitet.



## Akzeptieren üben

Die »natürliche« Reaktion auf etwas, das uns Schmerz verursacht, uns nicht passt (interessante Metapher!), besteht darin, dieses auszuräumen (spannendes Wort!). Doch das ist oft nicht möglich.

Also sind wir aufgerufen, die widrigen Umstände **anzunehmen**.

Es ist wichtig, dass wir »Akzeptieren« in vielen kleinen, eher unwesentlichen Situationen üben und lernen, um dann bei den großen Herausforderungen vorbereitet zu sein.

### Übung:

Womit könnten Sie gelassener umgehen? Gibt es etwas, das nicht nach Ihren Vorstellungen abläuft und das Sie aktuell nicht ändern können?



## Anpassen

**Vergegenwärtigen wir uns** das Wort »anpassen«. Wir stellen uns vor, dass wir unser Verhalten, Fühlen und Denken für eine neue Form passend machen: klug und kreativ, ausgerichtet nach unseren Wertevorstellungen. Justieren. In eine Form, die noch nicht passt, wachsen wir hinein.

Wie Wasser: Es passt sich jedem Hindernis an, behält seine Hauptrichtung bei – und fließt mit voller Kraft.

### Übung:

In welcher Weise könnten Sie sich kreativer anpassen – zum eigenen Wohle und gemäß der Wertausrichtungen in Ihrem Leben?