

## Wie hilft die Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT) ein psychisch gesünderes Leben zu führen?

*Die Kraft, das zu ändern, was ich ändern kann.*

*Die Ruhe, das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann.*

*Die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Oft versuchen wir ganz verzweifelt etwas zu ändern, wenden aber immer die gleichen Mittel an, erschöpfen uns mehr und mehr, übersehen Einflussmöglichkeiten. *ACT* soll Ihnen dabei helfen, mehr Flexibilität zu erlangen, um weniger leiden zu müssen. *ACT* hat seinen Namen aus den Kernbotschaften: *akzeptieren* und sich verpflichten (engl. *to commit*) für persönlich wichtige Werte engagiert zu handeln.

Das Verfahren setzt in sechs Bereichen an:

- ⇒ **Gegenwärtig sein.** Machen Sie sich die Gegenwart bewusst, anstatt sich in ihren Gedanken immer in der Vergangenheit oder der Zukunft zu bewegen.
- ⇒ **Akzeptieren,** bereit sein, sich öffnen. Manchmal gehört auch Leid zum Leben. Lernen Sie die Gefühle zu akzeptieren, die Sie haben. Seien Sie bereit, sie zu empfinden, anstatt alle unangenehmen Erlebnisse zu vermeiden.
- ⇒ **Defusion üben.** Oft sind Gedanken wie ein Gitter. Glauben Sie nicht alles, was Sie denken und benutzen Sie Ihren Verstand als Werkzeug, nicht als Gefängnis.
- ⇒ **Perspektive wechseln.** Halten Sie nicht immer an Ihrem Selbstkonzept fest, schauen Sie öfter mal mit einem anderen Blickwinkel.
- ⇒ **Lebenswerte klären.** Werden Sie sich klar darüber, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist und orientieren Sie sich daran, wenn Sie Gefahr laufen, sich in Ihren Gefühlen zu verlieren.
- ⇒ **Wertorientiert handeln.** Statt untätig zu bleiben und in der Vermeidung zu verharren, handeln Sie entschlossen und engagiert für das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

