



Harris

Schwierige Situationen in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)



E-BOOK INSIDE +
ARBEITSMATERIAL

BELTZ

Harris

Schwierige Situationen in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Russ Harris

Schwierige Situationen in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

| Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

Übersetzt aus dem Englischen von Barbara Preschl

BELTZ

Anschrift des Autors:

Dr. Russ Harris
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA94609
www.newharbinger.com

Copyright © 2012 by Russ Harris
Translated from the English: Getting unstuck in ACT. A Clinicians Guide to Overcoming Common Obstacles in Acceptance and Commitment Therapy. First published in the United States by New Harbinger Publications

Dieses Buch ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-621-28145-4).

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

1. Auflage 2014

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2014
Programm PVU Psychologie Verlags Union
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa
Herstellung: Uta Euler
Umschlaggestaltung: Federico Luci, Köln
Umschlagbild: veer/2872377
Satz: Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book (PDF)

ISBN 978-3-621-28176-8

Für fünf großartige Freunde: Mike Brekelmans, Paul Dawson, Tref Gare, Cam Rule und Johnny Watson. Ich danke Euch von ganzem Herzen, Jungs, dass Ihr immer für mich da gewesen seid. Durch Euch ist mein Leben vielfach erfüllter, wertvoller und sinnvoller geworden – und Dank euch ist es mir gelungen, so manche ziemlich schwierige Situation zu überwinden!

Inhaltsübersicht

Danksagung	13
Einleitung: Kommen Sie nicht mehr weiter?	14
Teil 1 Unsere eigenen Hürden überwinden	17
1 Lerne dich selbst kennen	19
2 Wohin führt die Reise?	27
3 Flexibilität und Verstärkung	36
4 Trigger und Gewinn	46
Teil 2 Hürden mit unseren Klienten überwinden	59
5 Der widerwillige Klient	61
6 Klienten helfen, beim Thema zu bleiben	66
7 Wertefallen	80
8 Höflich unterbrechen	96
9 »Ich möchte das einfach nur loswerden!«	108
10 Rigide Gedanken	118
11 Umgang mit problematischen Aspekten des Selbst	129
12 Die Unmotivierten motivieren	138
13 Ziemlich in der Zwickmühle	144
14 Freundlich mit sich umgehen	150
Materialien von Russ Harris	155
Literatur	157
Arbeitsmaterial	159

Inhalt

Danksagung	13
Einleitung: Kommen Sie nicht mehr weiter?	14
Teil 1 Unsere eigenen Hürden überwinden	17
1 Lerne dich selbst kennen	19
1.1 Häufige Schwierigkeiten auf Seiten des Therapeuten	19
1.2 Fusion und Vermeidung auf Seiten des Therapeuten	24
1.3 Denkanstöße	25
2 Wohin führt die Reise?	27
2.1 Die Grundlagen der Fallkonzeptualisierung	27
2.2 Arbeitsblatt für eine kurze Fallkonzeptualisierung	29
2.3 Wo soll man anfangen?	34
3 Flexibilität und Verstärkung	36
3.1 Der Hexaflex-Tanz	36
3.2 Auf dem Triflex herumtanzen	37
3.3 Vorleben, anregen und verstärken	41
3.4 Dienliches Verhalten im Alltag fördern	43
3.5 Differentielle Verstärkung	44
4 Trigger und Gewinn	46
4.1 Trigger, Verhalten und Gewinn	46
4.2 Die Funktion erkennen	47
4.3 Sammeln von Informationen	51
4.4 Wirksame Interventionen entwickeln	54
4.5 Vorteile der Funktionsanalyse	56
Teil 2 Hürden mit unseren Klienten überwinden	59
5 Der widerwillige Klient	61
5.1 Vier Schritte, um widerwillige Klienten für uns zu gewinnen	61
5.2 Den Ablauf verändern	64

6	Klienten helfen, beim Thema zu bleiben	66
6.1	Starten Sie in die Richtung, in der Sie weitergehen wollen	66
6.2	Was hält ACT-Therapeuten davon ab, neue Strategien anzuwenden	67
6.3	Eingestehen, dass eine Sitzung nicht fokussiert oder unproduktiv war	68
6.4	Der Erstellung eines Behandlungsplans zustimmen	69
6.5	Umgang mit Widerstand von Seiten des Klienten	69
6.6	Mithilfe der Wertezielscheibe einen Behandlungsplan aufstellen	72
6.7	Die Technik »Beim-Thema-oder-nicht«	74
7	Wertefallen	80
7.1	Wann Werte einbringen?	80
7.2	Wie Werte einbringen?	80
7.3	Häufige Stolpersteine für Klienten	87
8	Höflich unterbrechen	96
8.1	Der Klient, der nicht aufhört zu reden	96
8.2	Sechs Schritte, um nicht dienliches Verhalten zu untergraben	99
9	»Ich möchte das einfach nur loswerden!«	108
9.1	Wegbereitung für die Akzeptanz	108
9.2	Häufige Schwierigkeiten bei Akzeptanz	110
10	Rigide Gedanken	118
10.1	Intellektualisieren	118
10.2	Den Klienten zu wenig validieren	119
10.3	Techniken unflexibel handhaben	121
10.4	Pseudodefusion bewirken	123
10.5	Drei »alte Bekannte«	123
10.6	Kleine Schritte	126
10.7	Defusion vom Positiven und Negativen	127
11	Umgang mit problematischen Aspekten des Selbst	129
11.1	Das etikettierte Selbst	129
11.2	Das unterentwickelte Selbst	130
11.3	Das abgekapselte Selbst	130
11.4	Umgang mit den problematischen Selbstanteilen	130
11.5	Flexible Perspektivenübernahme: Die »erweiterte« Definition von Selbst-als-Kontext	131
11.6	Bei Transzendenz stecken bleiben	133

12	Die Unmotivierten motivieren	138
13	Ziemlich in der Zwickmühle	144
14	Freundlich mit sich umgehen	150
	Materialien von Russ Harris	155
	Literatur	157
	Arbeitsmaterial	159

Danksagung

Allen voran möchte ich meinen Mentoren Steven Hayes, Kirk Strosahl und Kelly Wilson, den drei großen Vorreitern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, von ganzem Herzen danken. Sie haben meine Arbeit zu einem großen Teil beeinflusst.

Weiter möchte ich Louise McHugh, Louise Hayes, Niklas Törneke und Georg Eifert herzlich für ihr Feedback und den Input zu meinen Texten danken. Das war für mich von unschätzbarem Wert. Ein extra-spezzieller-super-toller-über-drüber-herzlicher Dank geht weiter an Shawn Smith, dafür dass er in letzter Minute das ganze Manuskript gegengelesen hat. Seine Anregungen waren für mich sehr hilfreich. Weiter möchte ich der ganzen ACT-Gemeinschaft weltweit danken, die unglaublich viel Unterstützung, Förderung und Beistand geboten hat.

Zu guter Letzt, tausend Dank an mein ganzes Team von New Harbinger, im Besonderen an Catharine Meyers, Jess Beebe und an meine Lektorin Jasmine Star (die in diesem Prozess wirklich großartig war!) für all die harte Arbeit, die Betreuung und die Sorgfalt, die sie in dieses Buches investiert haben.

Einleitung: Kommen Sie nicht mehr weiter?

Sind Sie jemals, als Sie mit Ihren Klienten nach der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) arbeiten wollten, an einen Punkt gelangt, wo Sie nicht mehr weitergekommen sind? Mit Sicherheit sind Sie das! Warum ich das weiß? Weil das jedem passiert. Ja, sogar all den ACT-»Gurus«, die das Modell entwickelt haben. Als ich ACT für mich entdeckt habe, war die Bescheidenheit, die die Vorreiter auf diesem Gebiet an den Tag gelegt haben, auch tatsächlich das Erste, was mich fasziniert hat.

Ich besuchte als angehender ACT-Therapeut viele Weiterbildungen bei den Vorreitern des Ansatzes – angesehenen Psychologen wie Steven Hayes, Kelly Wilson, Kirk Strosahl und Robyn Walser – und ich war erstaunt darüber, wie offen sie zugaben, dass sie auch mal etwas vermässeln, Fehler machen und an ihren Fähigkeiten zweifeln. Ich muss zugeben, diese Ehrlichkeit, Offenheit und dass sie bereit waren, eine Angriffsfläche zu bieten, hat mich umgehauen. Ich habe vor ACT viele Weiterbildungen in anderen Therapieansätzen gemacht und ich habe nie erlebt, dass Experten Defizite und Selbstzweifel zugegeben haben. Es half mir, mich selbst mit all meinen Schwächen und Misserfolgen zu akzeptieren und mich aus der Fusion mit meiner eigenen Geschichte »Ich bin ein miserabler Therapeut« zu lösen, die tief in mir verwurzelt war.

In Wirklichkeit kostet es viel Zeit und Mühe zu lernen, gut mit ACT zu arbeiten. Natürlich kann man leicht ein paar Defusionstechniken und ein paar Übungen zur Werteklärung aneinanderreihen und viele Klienten finden das sicher auch hilfreich. Viele von uns beginnen tatsächlich so. (Ich weiß noch, dass ich das so gemacht habe!). Aber das bedeutet noch lange nicht, dass man ACT sicher und erfolgreich anwenden und flexibel handhaben kann.

Es wäre toll, wenn wir uns ACT in einem Zwei-Tages-Grundkurs aneignen und dann gleich loslegen und spielend und erfolgreich damit arbeiten könnten. Leider ist das nicht so einfach. Warum? Weil ACT nicht nur eine einfache Technik oder ein Werkzeug ist. Es ist ein umfangreicher, komplexer, facettenreicher, dynamischer und ein fortwährend wachsender Therapieansatz. Die meisten Menschen können sich die Grundprinzipien von ACT schnell aneignen, aber man muss für gewöhnlich mindestens zwei bis drei Jahre harte Arbeit und Weiterbildung investieren, bis man den Ansatz fließend und flexibel anwenden kann.

Und es gibt noch eine unbequeme Wahrheit: In dieser langen Lernphase kommen wir, ebenso wie unsere Klienten, wiederholt an einen Punkt, an dem wir nicht mehr weiterwissen und feststecken. Tatsächlich stecken wir noch mehr fest und wissen noch weniger weiter als unsere Klienten. Wir werden regelrecht überrollt von der Geschichte »Ich bin nicht gut genug« und »Ich kann das nicht« und wir kämpfen auch mit unangenehmen Gefühlen wie Angst und Frustration oder sogar Unzulänglichkeit und Hoffnungslosigkeit.

Die gute Nachricht ist aber: Wir können immer besser werden, denn es stehen uns zahlreiche hilfreiche Tipps, leicht anwendbare Methoden und elegante Strategien zur Verfügung, die es uns ermöglichen, aus unseren Fehlern zu lernen und erfolgreicher zu werden. Darauf werde ich in diesem Buch eingehen.

Die Idee zu diesem Buch kam mir beim Schreiben meines ersten Fachbuchs »ACT leicht gemacht« (engl. *ACT made simple*). Kapitel 13 in diesem Buch habe ich »Die Verstrickung lösen« (engl. *Getting Unstuck*) genannt. Mir ist damals bewusst geworden, dass das ein sehr umfangreiches Thema ist – viel zu umfangreich für ein einziges Kapitel – und ich dachte mir, da sollte man ein ganzes Buch darüber schreiben. Und nun, vier Jahre später, gibt es dieses Buch.

Ich wende mich mit diesem Buch an ACT-Therapeuten aller Erfahrungsstufen: Anfänger, Fortgeschrittene und Experten. (Obwohl ich im Folgenden immer den Begriff »Therapeut« verwenden werde, bitte ich Sie zu beachten, dass Sie ihn ebenso gut durch »Coach«, »Berater«, »Arzt« usw. ersetzen können. Dieses Buch ist für jede Fachperson geeignet, die mit ACT arbeitet.) Allerdings setze ich voraus, dass die Leser mit den Grundlagen des ACT-Modells vertraut sind und ich werde an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen. Wenn Ihnen ACT also noch nicht so vertraut ist, legen Sie dieses Buch bitte erst noch einmal beiseite und lesen Sie zur Einführung zuerst ein anderes, wie z. B. *ACT leicht gemacht* (Harris, 2011; englisch: *ACT made simple*, 2009) oder *ACT Training* (Luoma, Hayes, & Walser, 2009; englisch: *Learning ACT*, 2007), um nur einige wenige zu nennen. Ein Selbsthilfebuch ist hier nicht ausreichend. Lesen Sie besser ein einführendes Fachbuch.

Dieses Buch zeigt, wie Klienten und Fachleute häufig stecken bleiben, wenn ihnen ACT noch nicht so vertraut ist. Die Grundlage bilden viele Rückmeldungen von Personen, die ich im Laufe der Jahre ausgebildet und supervidiert habe. Dieses Buch zeigt nicht nur, wie wir selbst und unsere Klienten wieder aus der schwierigen Situation bzw. Verstrickung herausfinden können, sondern auch, wie man »Verstrickung« hin zu persönlichem Wachstum verändern kann.

Teil 1 dieses Buches, »Unsere eigenen Hürden überwinden« konzentriert sich vorrangig auf ACT-Therapeuten, und Teil 2, »Hürden mit unseren Klienten überwinden«, konzentriert sich mehr auf Klienten. Diese Bereiche überschneiden sich jedoch vielfach, denn je mehr der Klient verstrickt ist bzw. feststeckt, umso mehr ist es auch der Therapeut – und umgekehrt.

Jedes Kapitel beinhaltet viele nützliche Methoden, Techniken, Strategien und Bezüge zur Theorie sowie vielfach auch Links zu einer Webseite, wo Materialien (in englischer Sprache) gratis zur Verfügung gestellt werden. Die Arbeitsblätter finden Sie auch in deutscher Sprache hier im Buch sowie zum Ausdrucken im zugehörigen E-Book. Des Weiteren finden Sie am Ende jeden Kapitels einen Kasten, der so aussieht:

Übung

- ▶ In diesen Kästen empfehle ich Übungen, die Ihnen helfen sollen, Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen zu erweitern.
- ▶ Sie müssen das natürlich nicht alles machen, aber ich hoffe, dass Sie es tun werden. ACT können wir schließlich nicht lernen, indem wir nur darüber lesen; wir müssen es tatsächlich praktizieren!

Idealerweise werden Sie die Vorschläge in jedem Kasten eine Woche lang üben, bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen. Sie können auf diese Weise das ganze Buch in drei bis vier Monaten durcharbeiten. Während dieser Zeit lernen Sie somit Woche für Woche alle unten genannten Themen:

- ▶ Die Unmotivierten motivieren
- ▶ Erfolgreich auf herausforderndes Verhalten in der Sitzung reagieren
- ▶ Die häufigsten Barrieren in Bezug auf Veränderung überwinden
- ▶ Widerstand in engagiertes Handeln (Commitment) umwandeln
- ▶ Mit Klienten, die sehr leicht ablenkbar sind, zum Thema zurück finden oder beim Thema bleiben
- ▶ Defusion anregen, ohne dass der Klient merkt, dass Sie das gerade mit ihm machen
- ▶ Klienten überzeugen, die unfreiwillig oder im Auftrag von jemand anderem zu Ihnen kommen und die widerwillig sind
- ▶ Mit »Ich weiß nicht«-Antworten bei der Wertklärung umgehen lernen
- ▶ Menschen helfen, aus Zwickmühlen herauszukommen oder mit unlösbaren Problemen umzugehen
- ▶ und vieles mehr

Wollen Sie also endlich anfangen? Worauf warten Sie noch? Blättern Sie weiter!

Teil 1

Unsere eigenen Hürden überwinden

1 Lerne dich selbst kennen

Ein bekanntes Zitat von Sir Winston Churchill besagt: »Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren.« Wir sollten uns von diesem Gedanken leiten lassen, wenn wir ACT lernen, denn wir werden unterwegs jede Menge Misserfolge erleben.

Natürlich wissen Sie das schon. Immer wenn wir neue komplexe Fähigkeiten erlernen, erleben wir auch Misserfolge – wir scheitern immer und immer wieder. Wir lernen, indem wir Fehler machen. Aber Fehler machen allein reicht natürlich nicht. Es ist darüber hinaus wichtig, dass wir über diese Fehler reflektieren. Wir müssen abwägen, was funktioniert hat und was nicht und in welchen Bereichen wir das nächste Mal mehr, weniger oder anders handeln sollten.

1.1 Häufige Schwierigkeiten auf Seiten des Therapeuten

Beginnen wir damit, uns selbst zu beobachten – in Bezug darauf, wie wir als Therapeuten oftmals nicht mehr weiterkommen. Im Folgenden finden Sie häufige Problembereiche in diesem Zusammenhang (viele stammen aus einer PowerPoint-Präsentation von Dr. Steven C. Hayes, dem Begründer von ACT):

- ▶ Sich inkonsistent verhalten und widersprüchliche Botschaften senden
- ▶ Über ACT reden und die Techniken erklären, anstatt es zu praktizieren
- ▶ Zu schnell vorpreschen
- ▶ Dem Klienten vermitteln: Ich bringe das für Sie in Ordnung
- ▶ Eine gute Zuhörerin sein
- ▶ Ein netter Kerl sein
- ▶ Die Schilderungen des Klienten herunterspielen
- ▶ Sich schnell mal eine Technik schnappen
- ▶ Überzeugen oder Recht haben wollen
- ▶ Von oben herab behandeln
- ▶ Den Fokus übermäßig auf einen bestimmten Prozess lenken und andere ausblenden
- ▶ Fehlendes Wissen/unzureichendes Verständnis der theoretischen Grundlagen
- ▶ Ihren ACT-Ausbilder nachahmen

Sich inkonsistent verhalten und widersprüchliche Botschaften senden

Wenn wir noch nicht so viel Erfahrung mit ACT haben, senden wir oft widersprüchliche Botschaften. Angenommen, wir machen zum Beispiel eine Übung zu Akzeptanz von Angst und der Klient sagt: »Oh, mir geht es jetzt schon sehr viel besser. Ich habe gar keine Angst mehr.« Und angenommen, wir antworten: »Das ist wunderbar!« Damit vermitteln wir, dass das Ziel der Übung die Angstreduktion ist. Der Klient