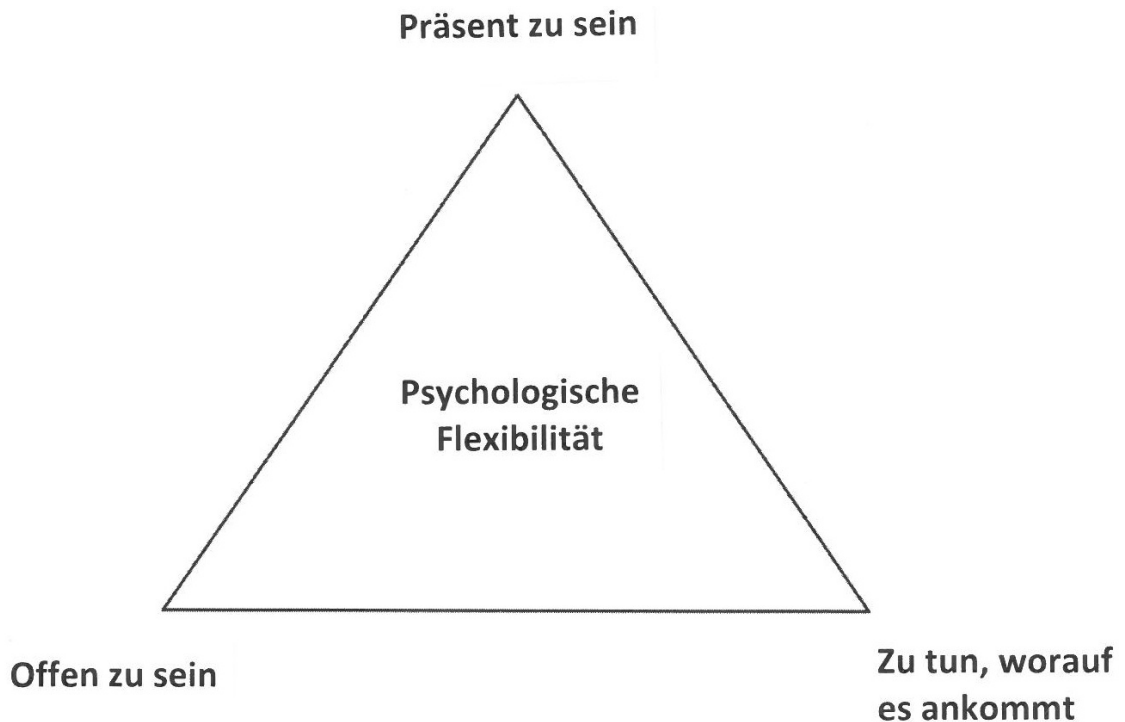


Die Glücksfalle

den Kampf beenden - das Leben beginnen

ACT anwenden für Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität
www.thehappinesstrap.com.au www.actmindfully.com.au



Was ist psychologische Flexibilität?

Psychologische Flexibilität ist die Fähigkeit, wirksam und Werte-geleitet zu handeln, bewusst, offen, und konzentriert.

Noch einfacher gesagt, ist psychologische Flexibilität deine Fähigkeit, „präsent zu sein“, „offen zu sein“, und „zu tun, worauf es ankommt“.

Der Begriff entstammt einem Modell, das als Act bekannt ist: Akzeptanz- und Commitment-Training. Mehr psychologische Flexibilität führt zu: gesünderen Beziehungen, verbesserter Leistungsfähigkeit, vermindertem Stress, mehr Wohlbefinden, erfüllterem Leben, erhöhter emotionaler Intelligenz, verbesserter körperlicher Gesundheit, weniger Depressionsrisiko, mehr Widerstandskraft, mehr Selbstvertrauen, und allgemein zu mehr Glück und Lebensfreude.

Der Lebensabzug: Was zieht Ihre Lebensfreude und Wohlbefinden ab?

Verstrickung mit Gedanken

über welchen Erinnerungen, Sorgen, Ängsten, Selbstkritik, oder anderen nicht hilfreichen Gedanken brüten Sie, oder werden darin „gefangen“? Welchen Gedanken erlauben Sie, Sie zurückzuhalten, Sie herumzuhetzen, oder Sie hinunterzuziehen?

Lebensfreude-abziehende Handlungen:

Was tun Sie aktuell, das Sie ausbremst; das ihre Zeit oder Ihr Geld verschwendet; das Ihre Energie abzieht; das Ihr Leben einschränkt; das Ihre Gesundheit oder ihre Beziehungen negativ beeinflusst; oder das Ihre Probleme verschlimmert?

Kampf gegen Gefühle:

Was für Emotionen, Gefühle, Drang, Impulse, oder Empfindungen bekämpfen Sie, vermeiden Sie, unterdrücken Sie, versuchen Sie loszuwerden, überwältigen Sie oder hetzen Sie herum, oder schlagen Sie

Herausforderungen meiden:

Welche wichtigen Situationen, Tätigkeiten, Menschen oder Orte meiden Sie oder halten Sie sich davon fern? Was haben Sie aufgegeben, verlassen, oder sich davon zurückgezogen? Was schieben Sie immer für später auf

Strategie-Inventar (join the DOTS)

Schauen Sie Ihr Arbeitsblatt „der Lebensabzug“ nochmals an, und erinnern Sie sich an die Gedanken und Gefühle, die Sie problematisch finden: und jetzt stellen Sie einmal alles zusammen, was Sie alles getan haben, um sie zu meiden oder loszuwerden:

D - Distraction : Ablenkung: Wie haben Sie versucht, sich von diesen Gedanken und Gefühlen abzulenken (z.B. fernsehen, einkaufen, etc.)?

O-Opting out : Schluss machen: oft machen wir Schluss (geben auf, vermeiden, oder ziehen uns zurück) gegenüber herausfordernden Menschen, Orten, Tätigkeiten oder Situationen, wenn wir Gedanken und Gefühle nicht haben wollen, die diese Herausforderungen mit sich bringen. Wo haben Sie schon Schluss gemacht?

T - Thinking : Denken: Wie haben Sie schon versucht, mit Denken einen Ausweg zu finden? (z.B. andere beschuldigen, sich Sorgen machen, über Vergangenheit brüten, tagträumen, positiv denken, sich Lösungen ausdenken, planen, sich selber kritisieren, „was wäre, wenn...“, „wenn bloss ...“, „warum ich?“, „es ist ungerecht!“, analysieren, es verstehen wollen, mit sich selber diskutieren, nicht wahrhaben, sich verurteilen, etc.)

S - Stoff, Selbstverletzung, andere Strategien: Welche Substanzen haben Sie Ihrem Körper zugeführt (inkl. Essen und Medikamente)? Haben Sie schon selbstschädigende Verhaltensweisen ausprobiert, z.B. Selbstmordversuche oder hohe Risiken eingehen? Andere Strategien, die Ihnen in den Sinn kommen, z.B. schlafen?

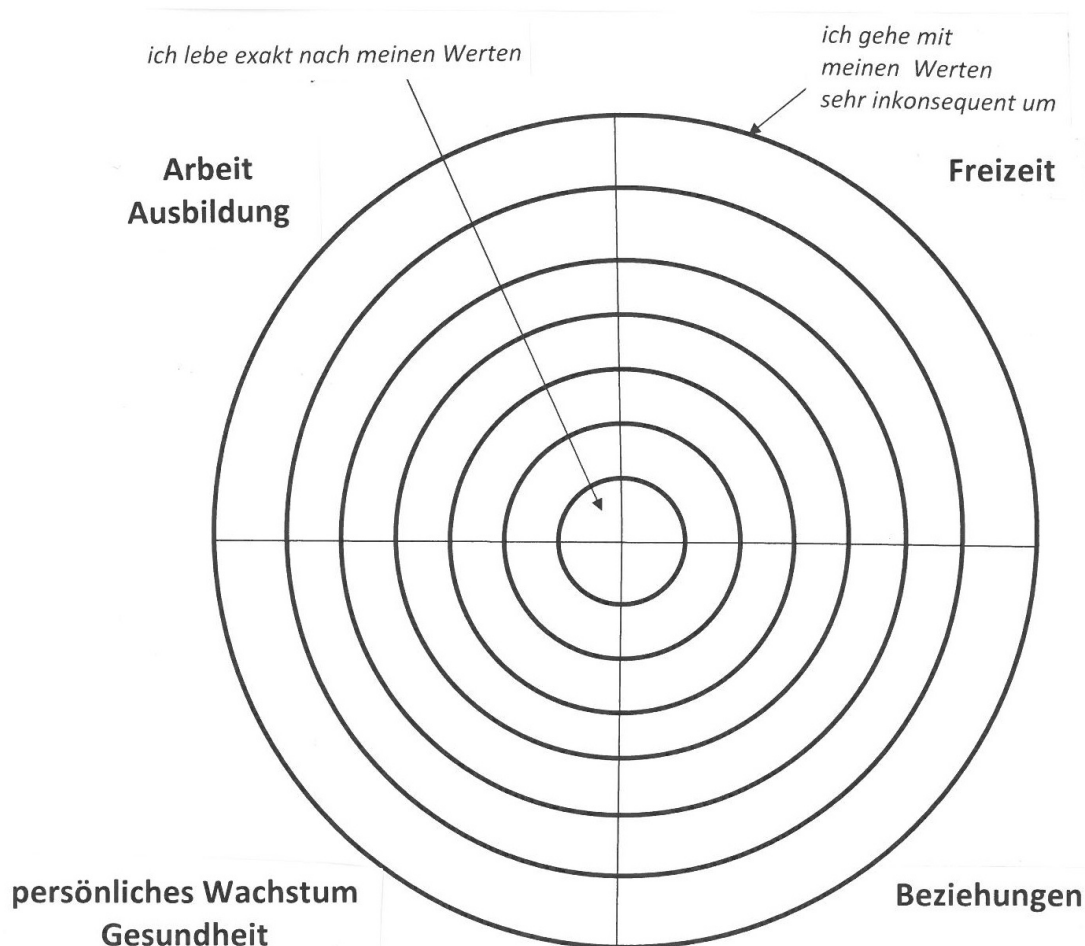
Haben diese Strategien zu einem *langfristigen* Verschwinden dieser Gedanken und Gefühle geführt – so dass sie nie mehr zurückgekommen sind?

Wenn Sie diese Strategien *zu viel, nach starrem Muster, oder unangemessen* angewendet haben – welches waren für Sie bis jetzt die Kosten, bezüglich Gesundheit, Lebensfreude, Energie, Beziehungen, Arbeit, Freizeit, Geld, verpassten Gelegenheiten, verschwendeter Zeit?

Ihre Werte: Worauf kommt es Ihnen wirklich an, tief in Ihrem Herzen? Was möchten Sie mit Ihrer Zeit auf diesem Planeten anfangen? Was für ein Mensch möchten Sie sein? Welche persönlichen Stärken oder Eigenschaften möchten Sie entwickeln?

1. **Arbeit / Lernen:** Arbeitsplatz, Laufbahn, Bildung, Aufbau von Fähigkeiten, etc.
2. **Beziehungen:** Partner, Kinder, Eltern, Verwandte, Freunde, Kollegen, andere soziale Kontakte
3. **Persönliches Wachstum / Gesundheit:** z.B. Religion, Spiritualität, Kreativität, Meditation, Yoga, Natur; Bewegung, Ernährung; Gesundheitsrisiken angehen, z.B. rauchen, Alkohol, Drogen, überessen
4. **Freizeit:** wie spielen Sie, erholen Sie sich, stimulieren Sie sich, haben Sie Spass; Tätigkeiten für Erholung, Spass und Kreativität

Die Zielscheibe: Machen Sie ein X in jedem Viertel der Zielscheibe, um darzustellen, wo Sie heute stehen.



Achtsamkeitsfertigkeit #2: Defusion: sich ablösen / trennen von Ihren Gedanken

- Gedanken als das sehen, was sie sind: Worte und Bilder
- sich aus der Gedankenklammer lösen
- Gedanken kommen lassen, bleiben lassen, und gehen lassen – in ihrem natürlichen Rhythmus
- bei Gedanken mehr darauf achten, ob sie nützlich / hilfreich sind, statt ob sie „wahr“ oder „falsch“ sind

Frage: Inwiefern könnte es Ihnen gut tun, wenn Sie sich aus der Verstrickung mit unnützen Gedanken lösen könnten?

Frage: Nennen Sie ein paar Gedanken, Überzeugungen, Bewertungen – bezogen auf Sie selbst, auf Ihre Lebenssituation, oder auf andere Leute – bei denen es für Sie nützlich wäre, sich von ihnen zu lösen?

Frage: Welche Defusionstechniken würden Sie gerne für sich ausprobieren?

- Ihrem Geist/Verstand danken
- die Geschichte benennen
- Gedanken singen
- blöde Stimmen
- „Ich habe den Gedanken, dass ...“
- einfach merken
- Blätter auf dem Bach

Dankbarkeit

In meiner Beziehung zu bin ich von Herzen dankbar für:

1.

2.

3.

Achtsamkeitsfertigkeit #3. Ausdehnung: Raum schaffen für Gefühle und Empfindungen; ihnen Bewegungsraum geben

- die Wahrnehmung Ihrer Gefühle und Empfindungen verbessern
- ihnen Raum geben, und sie sein lassen – statt gegen sie zu kämpfen, sie zu vermeiden, oder zuzulassen, dass sie Sie kontrollieren
- Warum? Wenn Sie aufhören, sich darum zu bemühen, Ihre Gefühle zu kontrollieren, können Sie Ihre Energie stattdessen in lebensbejahendes Handeln investieren

Frage: Wie könnte es Ihnen nützen, wenn Sie sich öffnen könnten, Raum schaffen für schwierige Gefühle und diese zulassen könnten – z.B. Wut, Frustration, Langeweile, Angst, Nervosität, Empörung etc. - ohne mit ihnen zu kämpfen, und ohne zuzulassen, dass sie Sie beherrschen?

Frage: Was würden Sie tun / anfangen, wenn Ihre Gefühle sie nicht mehr zurückhalten würden?

AUSDEHNUNG – Wie Sie Ihre Emotionen benennen und zähmen können

NAME: Merken (**N**otice), Benennen (**A**cknowledge), Raum schaffen (**M**ake room), Bewusstsein ausdehnen (**E**xpand awareness)

N – merken (Notice)

Was geschieht gerade in Ihrem Körper? Wo spüren Sie es am Deutlichsten? Wie fühlt es sich an? Achten Sie auf den Ort des Empfindens, Druck, Grösse, Form, Tiefe, Gewicht, Temperatur, Bewegung, Vibrieren, Pulsieren, wie es sich über die Zeit verändert

A – Benennen (Acknowledge)

Benennen Sie ihr Gefühl – z.B. „Da ist Angst“, „Da ist Frustration“, „Da ist Wut“, „Da ist Freude“, „Da ist Liebe“

M – Raum schaffen (Make room)

Atmen Sie in und um das Gefühl hinein / herum

Während Sie hineinatmen, achten Sie auf ein inneres Empfinden des „sich Öffnens“ – des „weit Werdens“ – des „Raum Gebens“.

Wenn die Gefühle schmerzlich sind, können Sie auch:

- a) sich das Gefühl als Gegenstand vorstellen: seine Grösse, Form, Farbe, Gewicht, Oberfläche, Temperatur
- b) behutsam eine Hand darauflegen, und die Wärme spüren, die in und um das Gefühl sich ausbreitet

E – Bewusstsein ausdehnen (Expand awareness)

Fahren Sie fort, das Gefühl wahrzunehmen – *und auch* den Körper darum herum – *und auch* was Sie sehen hören, tasten, schmecken, riechen und wenden Sie sich dann mit ganzem Herzen dem zu, was Sie gerade tun.

Die Lebensverbesserer: Werte, Ziele, Handlungen im Dienste eines reicheren, volleren Lebens

Arbeit / Ausbildung

Meine Werte sind:

Mein(e) Ziel(e) ist/sind:

Meine erste Handlung(en) wird/werden sein:

Beziehungen

Meine Werte sind:

Mein(e) Ziel(e) ist/sind:

Meine erste Handlung(en) wird/werden sein:

Freizeit

Meine Werte sind:

Mein(e) Ziel(e) ist/sind:

Meine erste Handlung(en) wird/werden sein:

Gesundheit

Meine Werte sind:

Mein(e) Ziel(e) ist/sind:

Meine erste Handlung(en) wird/werden sein:

Ein rascher Blick auf Ihre Werte – Seite 1

Werte sind die tiefsten Sehnsüchte Ihres Herzens, wie Sie als Mensch leben und sich verhalten möchten. Bei Werten geht es nicht darum, was Sie erreichen oder bekommen können, sondern darum, wie Sie sich tagtäglich verhalten und handeln wollen.

Es gibt wohl Hunderte verschiedener Werte, hier finden Sie eine Liste der häufigsten. Wahrscheinlich werden Sie nicht alle wichtig für Sie finden. Denken Sie daran, es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Werte. Es ist etwa so wie bei unseren Vorlieben bei Pizzas. Wenn Sie lieber Schinken und Ananas haben und ich lieber Salami und Oliven, heisst das nicht, dass meine Vorliebe „richtig“ und Ihre „falsch“ ist. Es heisst lediglich, dass wir einen unterschiedlichen Geschmack haben. Und so können wir auch unterschiedliche Werte haben. Lesen Sie also unten stehende Liste durch und setzen Sie einen Buchstaben neben jeden Wert: S = sehr wichtig, W = ziemlich wichtig, und N = nicht wichtig; achten Sie bitte darauf, dass Sie mindestens 10 Werte als sehr wichtig (V) bezeichnen.

1. Akzeptanz: mich selbst und andere, das Leben etc. so annehmen, wie sie sind
2. Abenteuer: abenteuerlich sein, neue und stimulierende Erfahrungen suchen, erforschen, möglich machen
3. für mich einstehen: mit Respekt für meine Rechte einstehen und sagen, was ich will
4. Authentizität: ehrlich, echt, mich selbst sein; mir gegenüber treu sein
5. Schönheit: Schönheit wertschätzen, erschaffen, pflegen oder fördern - in mir, in anderen, in der Natur etc.
6. Fürsorge: für mich, für andere, für die Umwelt sorgen
7. Herausforderung: mich immer wieder herausfordern, um zu wachsen, zu lernen, mich zu verbessern
8. Mitgefühl: freundlich und hilfsbereit Anteil nehmen mit leidenden Wesen
9. Verbindung: mit ganzem Herzen tun, was ich tue, und ganz präsent sein mit anderen
10. Beitragen: beitragen, helfen, unterstützen, mitmachen – mir oder anderen gegenüber
11. Anpassung: Regeln und Pflichten respektieren und befolgen
12. Zusammenarbeit: mit anderen kooperativ zusammenarbeiten
13. Mut: mutig und beherzt sein; beharrlich bleiben, auch wenn es beängstigend, bedrohlich, oder schwierig wird
14. Kreativität: kreativ und innovativ sein
15. Neugier: neugierig, offen, interessiert mich und die Welt erforschen und entdecken
16. Ermutigen: mir wertvolles Verhalten in mir und anderen anerkennen und wertschätzen
17. Gleichheit: andere und mich selbst gleich behandeln
18. Spannung: Aktivitäten suchen, ermöglichen und ausüben, die aufregend, stimulierend und spannend sind.
19. Fairness: zu mir und anderen fair sein
20. Fitness: meine Fitness erhalten oder verbessern; für mein körperliches und seelisches Wohlbefinden sorgen
21. Flexibilität: mich sich verändernden Gegebenheiten bereitwillig anpassen
22. Freiheit: frei zu leben; selber zu wählen, wie ich lebe und mich verhalte; oder mich für die Freiheit von anderen einsetzen
23. Freundlichkeit: freundschaftlich, angenehm, herzlich mit anderen umgehen
24. Verzeihung: mir und anderen verzeihen
25. Spass: den Spass lieben; Aktivitäten suchen, ermöglichen und ausüben, die Spass machen
26. Grosszügigkeit: grosszügig sein, teilen, geben, mir selber oder anderen
27. Dankbarkeit: dankbar und wertschätzend sein gegenüber den positiven Aspekten von mir, anderen, dem Leben allgemein
28. Ehrlichkeit: ehrlich, transparent und offen mit mir und anderen sein
29. Humor: die humorvolle Seite des Lebens sehen und wertschätzen
30. Demut: demütig, bescheiden sein; meine Leistungen für sich selber sprechen lassen

31. Fleiss: fleissig, arbeitsam, einsatzfreudig sein
32. Unabhängigkeit: für sich selber aufkommen, und meinen eigenen Weg wählen
33. Intimität: mich in meinen persönlich nahen Beziehungen öffnen, zeigen, mitteilen – emotional oder körperlich
34. Gerechtigkeit: mich für Gerechtigkeit und Fairness einsetzen
35. Güte: gütig, anteilnehmend, mitfühlend, rücksichtsvoll mit mir oder anderen umgehen
36. Liebe: liebevoll oder zärtlich mit mir oder anderen umgehen
37. Achtsamkeit: bewusst, offen und neugierig mein Erleben im Hier und Jetzt beachten
38. Ordnung: ordentlich und gut organisiert sein
39. Offenheit: Dinge gut durchdenken, von verschiedenen Seiten betrachten, alle Informationen abwägen
40. Geduld: ruhig warten auf etwas, das mir wichtig ist
41. Beharrlichkeit: entschlossen weitergehen, auch wenn Probleme oder Schwierigkeiten auftauchen
42. Genuss: mir oder anderen Genuss bereiten
43. Macht: andere stark beeinflussen, Autorität ausüben, z.B. Verantwortung übernehmen, führen, organisieren
44. Gegenseitigkeit: Beziehungen aufbauen mit einem Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben
45. Respekt: Respektvoll mit mir oder anderen umgehen; höflich, rücksichtsvoll und wertschätzend sein
46. Verantwortlichkeit: Verantwortung für mein Handeln übernehmen
47. Romantik: Liebe und starke Gefühle ausdrücken und zeigen
48. Sicherheit: die Sicherheit von mir oder anderen schützen, herstellen oder erhalten
49. Selbstbewusstsein: meine Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst wahrnehmen
50. Selbstfürsorge: meiner Gesundheit und meinem Wohlergehen Sorge tragen, meinen Bedürfnissen Beachtung schenken
51. persönliches Wachstum: meine Entwicklung vorantreiben, mein Wissen, meine Fähigkeiten, meinen Charakter, oder meine Lebenserfahrung
52. Selbstbeherrschung: meinen Werten entsprechend handeln
53. Sinnlichkeit: mein Erleben im Bereich der 5 Sinne beachten, bereichern und geniessen
54. Sexualität: meine Sexualität erforschen oder ausdrücken
55. Spiritualität: mich mit dem verbinden, was grösser ist als ich
56. Geschicklichkeit: meine Fertigkeiten durch Übung verbessern, mich der Übung voll hingeben
57. Unterstützung: für mich selber oder andere: unterstützen, helfen, ermutigen, zur Verfügung stehen
58. Vertrauen: vertrauenswürdig sein, loyal, treu, verlässlich, ehrlich
59. Notieren Sie hier einen eigenen Wert, der nicht auf der Liste steht:

60. Notieren Sie hier einen eigenen Wert, der nicht auf der Liste steht:

Sobald Sie jeden Wert als S, W, N (Sehr wichtig, Wichtig, Nicht so wichtig) gekennzeichnet haben, wählen Sie unter den „S“ (sehr wichtig) die 6 wichtigsten und markieren Sie sie mit einer 6. Notieren Sie dann diese 6 Werte - sie sollen Sie daran erinnern, welche Werte Ihnen als Mensch am wichtigsten sind.

Acceptanz- und Commitment-Übung

Teil 1: Suchen Sie sich einen für Sie wichtigen Wert aus. Mein Wert besteht darin, dass ich ...

Im Gegensatz zu meinem Wert habe ich ... (getan)

Und das hat mich Folgendes gekostet: ...

Teil 2: Mein Commitment ist es, folgende Schritte zu unternehmen (Seien Sie konkret: wann werden Sie es tun – Datum, Zeit – und was werden Sie genau tun) ...

Um zu tun, was meinem Wert entspricht, bin ich bereit, offen zu sein und Raum zu schaffen für (durch Ausdehnung und Defusion) folgende Gedanken, Bilder, Gefühle, Impulse, Erinnerungen und Körperempfindungen:

Ich bin bereit, für solche Gedanken Raum zu schaffen:

Ich bin bereit, für solche Emotionen / Gefühle Raum zu schaffen:

Ich bin bereit, für solche Körperempfindungen Raum zu schaffen:

Ich bin bereit, für solche Impulse Raum zu schaffen:

Ich bin bereit, für solche Erinnerungen Raum zu schaffen:

Erfolgs-Hindernisse: FEAR

F – Fusion

E – (Excessive goals) übertriebene Ziele

A – (Avoidance of discomfort)

Vermeidung von Unwohlsein

R – (Remoteness from values)

sich von Werten abwenden

Wege zum Erfolg: DARE

D – Defusion

A – (Acceptance of discomfort) realistische Ziele

R – (Realistic goals) Akzeptanz von Unwohlsein

E – (Embracing values) sich mit Werten verbinden

4 Wege für den Umgang mit problematischen Situationen

1. die Situation verlassen
2. bleiben und ändern, was sich ändern lässt
3. bleiben, akzeptieren, was sich nicht ändern lässt, und gemäss Ihren Werten leben
4. bleiben, aufgeben, und Dinge tun, die es noch schlimmer machen

3 Schlüsselfragen

1. bin ich hier – oder nicht?
2. bin ich offen – oder nicht?
3. tue ich, worauf es ankommt – oder nicht?

If you liked *The Happiness Trap*, you will like these other books by Russ Harris:

The Confidence Gap

An ACT-based approach to overcoming fear of failure, building confidence, and achieving peak performance.

RRP: \$29.95

ACT With Love

An ACT-based approach to building rich, loving relationships and overcoming common relationship problems

RRP: \$29.95

