

Bereitschaft zum Engagement für das Therapie-Projekt mit ACT

Bei psychischen Problemen gibt es verschiedene Therapieansätze, die erfolgversprechend sind: z.B. Kognitive Verhaltenstherapie oder Interpersonelle Psychotherapie. Ich möchte Sie ermuntern, in unserem gemeinsamen Therapieprojekt mit mir dem Ansatz einer vergleichsweise neuen Form der Verhaltenstherapie zu folgen: nämlich der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT; genaueres zu der Ausrichtung dieses Ansatzes lesen Sie im Infoblatt Überblick über ACT auf meiner Homepage: <http://www.psychotherapie-bewegt.de/download/>).

Bedauerlicherweise gibt es nicht die einzig richtige Therapie-Methode bei psychischen Problemen, die allen anderen generell überlegen ist. Daher ist es eine gute Strategie: einen Ansatz auswählen, der vielversprechend ist, damit konkrete Erfahrungen sammeln und dann beurteilen, ob er tatsächlich auch für Sie speziell hilfreich ist. Während es selbst im Fall von ACT keine absolute Garantie für die Wirksamkeit gibt, spricht nichts dagegen, dass Sie damit nicht bedeutsame Fortschritte im Umgang mit psychischen Problemen machen sollten. ACT hat sich in manchen Punkten als überlegen zu anderen Ansätzen herausgestellt. Die beste Art und Weise herauszubekommen, ob das auch für Sie gilt, ist, es lang genug konkret auszuprobieren und damit Erfahrungen zu sammeln. Hierfür möchte ich Ihre Bereitschaft gewinnen.

Ausprobieren und dann die konkreten Erfahrungen bewerten

Konkret möchte ich Sie um Ihre Bereitwilligkeit für wöchentliche Sitzungen bitten, die jeweils 50 Minuten dauern werden. Sie können jederzeit aus dem Therapieprojekt aussteigen. Obwohl bei ACT keine Risiken bekannt sind, die es nicht auch bei anderen Therapieverfahren gäbe, könnten wir jederzeit unser Vorgehen ändern, wenn Sie eine Verschlechterung bemerken, die Sie nicht mehr bereit sind zu tragen. Allerdings möchte ich Sie ermuntern, ACT lange genug eine Chance zu geben, um aufgrund der gesammelten Erfahrungen tatsächlich beurteilen zu können, ob es für Sie speziell hilfreich ist. Mein Vorschlag ist: 10 Sitzungen mit ACT auszuprobieren und dann gemeinsam den Fortschritt zu bewerten und evtl. zu besprechen, ob andere Behandlungsoptionen für Sie günstiger wären.

Kurzbeschreibung von ACT

Damit Sie einschätzen können, ob Sie bereit sind, sich auf ACT einzulassen, hier eine kurze Zusammenfassung: ACT nennt sich Akzeptanz- und Commitment-Therapie, weil dieser Ansatz wie bei einer Waage zwei Seiten im Umgang mit psychischen Problemen gleichzeitig betont, um Balance im eigenen Leben zu finden.



*Wie bei einer Waage betont
ACT zwei Seiten im Umgang mit
psychischen Problemen gleichzeitig: die
Akzeptanz- und die Commitment-Seite.
Ziel ist dadurch sein Leben im „Hier &
Jetzt“ in die Balance zu bringen. Bild:
angieconscious / pixelio.de*

Die Akzeptanz-Seite von ACT hilft uns, dass wir besser unterscheiden lernen zwischen den Anteilen Ihres Kampfes mit psychischen Problemen, die Sie tatsächlich kontrollieren können, und denen, bei denen Ihre Energien nutzlos verpuffen, weil diese Anteile einfach nicht zu ändern sind. Die Commitment-Seite (Commitment = Selbstverpflichtung) zielt darauf ab, dass wir die Energien, die wir durch das Loslassen vom fruchtlosen Kampf auf der Akzeptanz-Seite gewinnen, für das Engagement in ein WERT-geschätztes Leben im „Hier & Jetzt“ stecken.

Was beim Ausprobieren auf Sie zukommt

Wir werden zwar in den Sitzungen einige Zeit über beide Seiten der „Waage“ bei ACT sprechen, viel wichtiger ist jedoch, Akzeptanz und Commitment ganz praktisch zu erfahren. Deswegen werde ich Sie in den Sitzungen auf Erfahrungs-Übungen einladen, wo es nicht darum geht zu sprechen, sondern mit den fünf Sinnen zu erleben und dann das Erlebte einzuordnen. Es geht also um viel Ausprobieren. Dennoch werden Sie mit mir nichts tun, wozu Sie nicht bereit sind. Es gilt immer die Ungehorsamkeits-Regel – machen Sie nur mit, wenn Sie mitmachen wollen! Zum erfahrungsbasierten Vorgehen in den Sitzungen lesen Sie mehr unter:

<http://www.psychotherapie-bewegt.de/intro/therapie-als-experimentier-raum/>

Sich eine Therapiezeit Daheim (TzD) einrichten

Das Ausprobieren sollte jedoch nicht mit Sitzungsende beendet sein. Vielmehr möchte ich Sie dazu motivieren, sich im Alltag eine regelmäßige Therapiezeit Daheim (TzD) einzurichten. Dadurch schaffen Sie sich Gelegenheiten, zu üben und ganz praktisch zu lernen, wie ACT funktioniert. Am Ende einer jeden Sitzung werden wir miteinander Aufgaben vereinbaren, die Sie in Ihrer TzD bereit sind zu tun. Näheres zur Bedeutung der TzD lesen Sie auf meiner Homepage unter:

<http://www.psychotherapie-bewegt.de/bedingungen/ablauf/therapie-zeit-daheim/>

Als Ihr Psychotherapeut werde ich an Ihrer Seite sein und Sie bei jedem einzelnen Schritt begleiten. Gerne beantworte ich Ihnen Fragen, die Sie zu dem Therapie-Projekt und zum ACT-Ansatz bereits jetzt haben. Dies gilt jedoch auch zu jedem späteren Zeitpunkt während unserer Zusammenarbeit. Machen Sie sich bewusst, dass dies Ihr Therapieprojekt ist, Ihre Ziele, die Sie für Ihr Leben erreichen wollen. Ich bin bereit mich dafür zu engagieren, was Ihnen am wichtigsten in Ihrem Leben ist.

Sie bekommen eine Kopie dieser **Bereitwilligkeits-Erklärung**.

Wenn jeder von uns dazu bereit ist, unterschreiben wir Sie beide als Zeichen unserer Bereitschaft, uns für Ihr Therapie-Projekt zu engagieren.

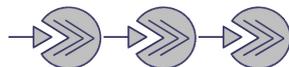
Hiermit erkläre ich mich bereit, mich nach besten Kräften für dieses Therapie-Projekt zu engagieren:

Unterschrift Klient(in)

Unterschrift Therapeut

Bamberg, Datum:

Psychotherapie-Praxis
bewegt zu sich selbst



Dipl.-Psych. Reimer Bierhals
Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie)
Kinder- und Jugendpsychotherapeut
Paartherapeut
Trainer & Ausbilder für Paarlife-Programm der Uni Zürich
Luitpoldstr. 36, 96052 Bamberg
Tel: 0951/241 349 38 – FAX: 0951/241 349 35
Mail: info@psychotherapie-bewegt.de