

# «Kunst» des Perspektiven- Wechsels

Vom Standpunkt der mitfühlenden Beobachterhaltung aus  
flexibler mit eingefahrenen Regeln umgehen  
DGKV-Kongress 2021

**Reimer Bierhals**



[www.psychotherapie-bewegt.de/perspektiven-wechsel](http://www.psychotherapie-bewegt.de/perspektiven-wechsel)

# Mein Anliegen – Mein Vorhaben

1) <b>Perspektive braucht Bewusstheit über den eigenen Standpunkt</b>	<b>Mitfühlende, orientierungsgebende Beobachterhaltung</b>
2) <b>Perspektiven auf therapeutische Interaktion</b>	→ <b>Kontext für Veränderung</b> TherapeutInnen als Verstärker-Werkzeug
3) <b>Perspektive auf das Handeln</b>	<b>Funktionale Sicht</b> statt absolut richtiges oder falsches Verhalten
4) <b>Regeln des Verstandes</b>	<b>Tracking</b> statt „blinder“ Regel-Befolgung (Wissen um Regelkonstruktion)
5) <b>Wippen-Coaching</b> als Werkzeug für Tracken, Perspektive wechseln & Shaping in Richtung pers. Werte	<b>Verstand als Verknüpfungsmaschine</b> bewusst benutzen → ausgehend von 1 konkreten Erfahrung

# Über das Wesen von Perspektive

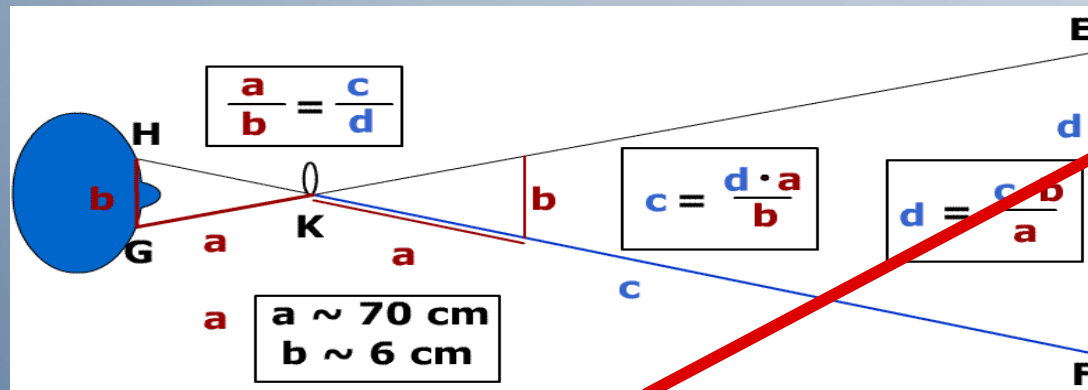


**Sich selbst selbst als „Bezugspunkt“ erleben  
mit Erfahrungen, die sich verändern**

# Über das Wesen von Perspektive

→ ermöglicht Bezüge herzustellen

**Bewusstheit über ICH als Beobachter  
UND erlebendes Subjekt,**  
das sich durch das „Springen des  
Daumen“ nicht verändert → der Daumen  
bleibt am selben Ort, auch wenn sich  
meine Erfahrung ändert



Praktische  
Durchführungs-  
Perspektive

„Daumensprung“

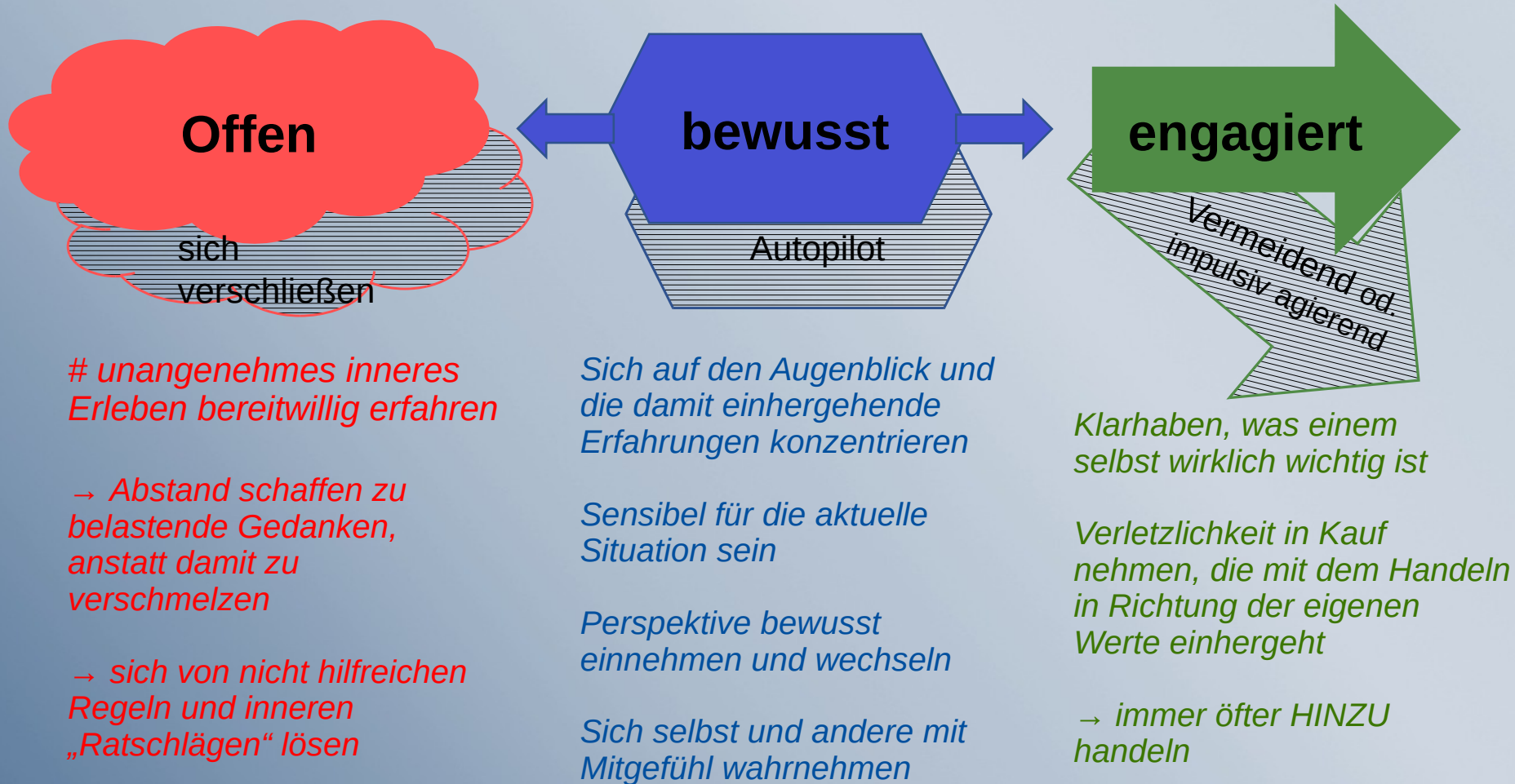
Wortmarke

Mathematische Perspektive

**Achtsamkeits-ÜBUNG: sich die Daumensprung-Methode  
zu eigen machen und sich selbst als Bezugspunkt erleben**

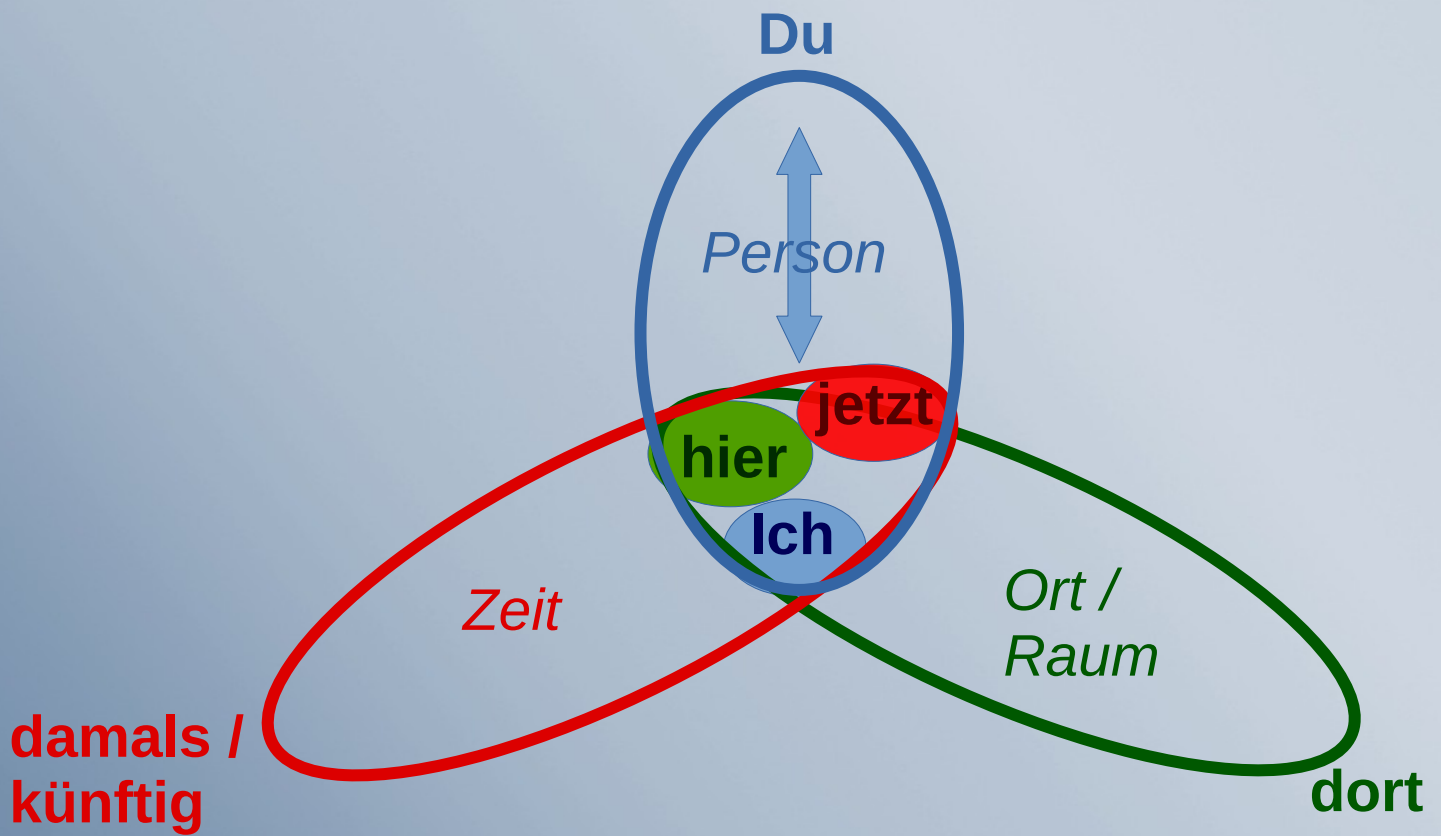


# BEWUSSTHEIT als Scharnier



Nach FACT (Strosahl & Robinson)

# Perspektive bewusst sein



## ...gibt Orientierung

# Bezugsrahmen „Daumensprung“

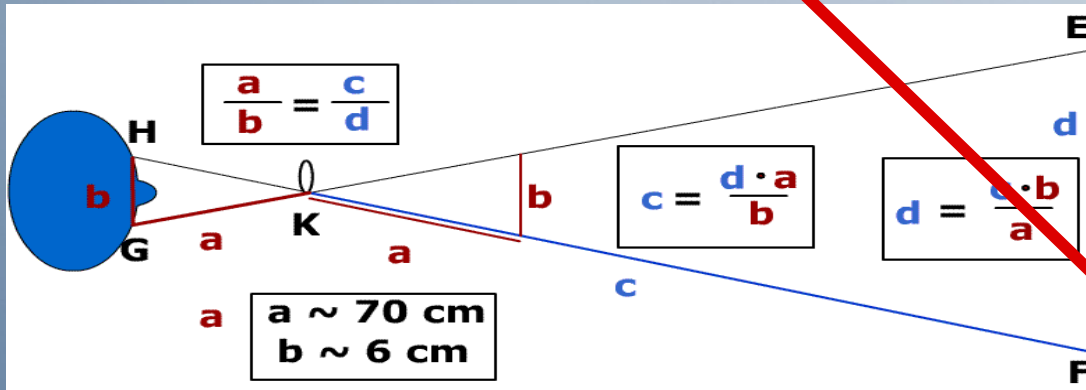
Geht mit Emotionen einher



Soziale Perspektive



Praktische Durchführungs-Perspektive



Mathematische Perspektive

„Daumensprung“

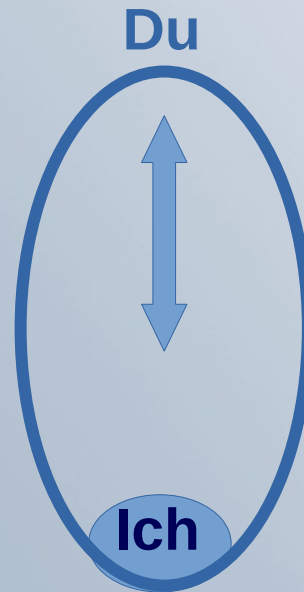
Wortmarke



# Therapeutische Interaktion <sup>8</sup>

## Mitfühlende, interessierte orientierungsgebende Haltung

- # TherapeutIn  
als mächtiges Verstärker-  
Werkzeug
- bewusstes Wahrnehmen  
unserer inneren Reaktionen
- bewusstes Auskunftgeben  
darüber im Dienste der KL
- bewusste Wahl,  
was verstärkt werden soll



Handlungen  
Körper-Empfindungen  
Emotionen  
Gedanken  
Impulse

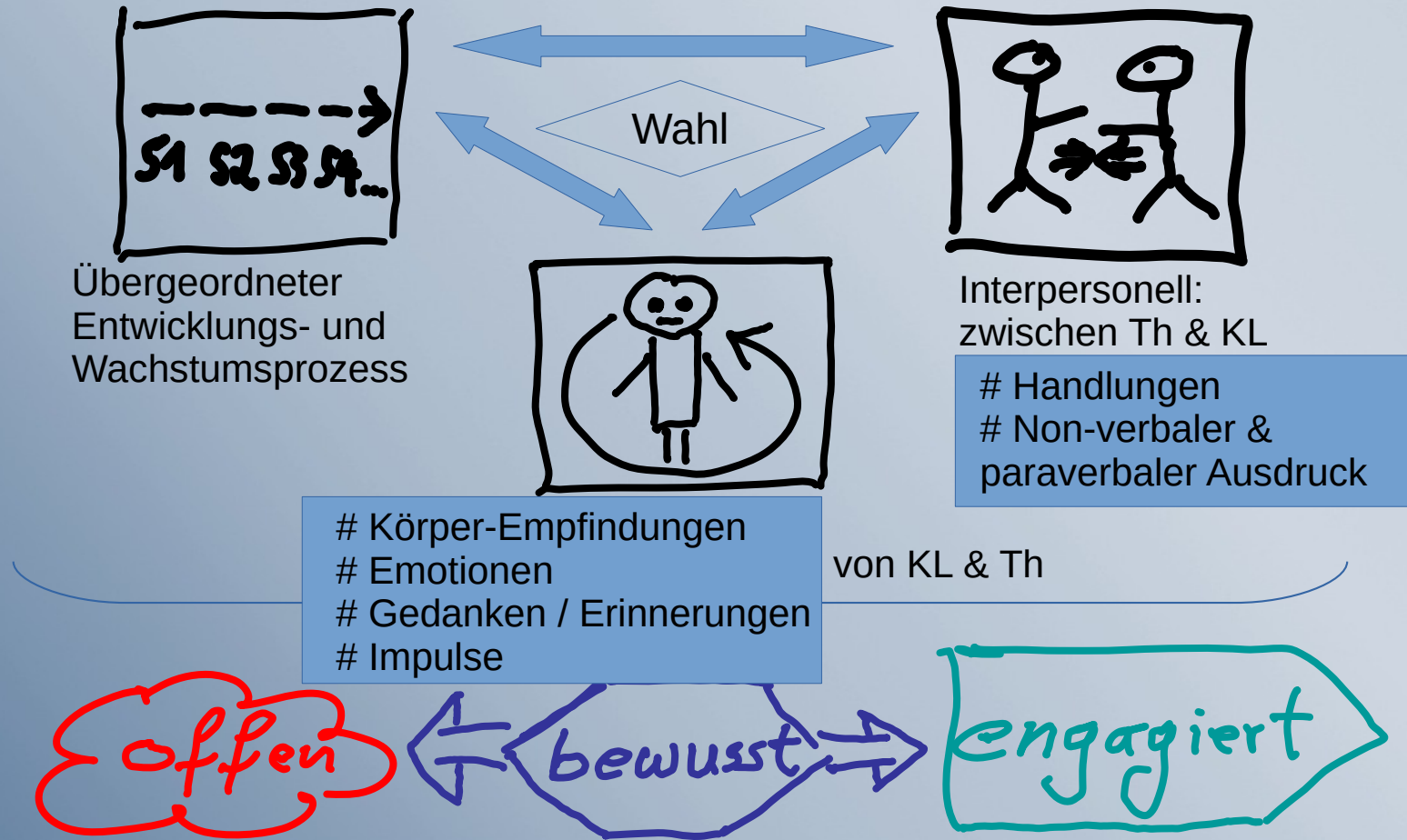
Handlungen  
Körper-Empfindungen  
Emotionen  
Gedanken  
Impulse



## ...als Veränderungsraum



# Perspektiven auf den Therapie-Prozess



# Perspektive der interessierten Beobachter-Haltung

# **Bewusstheit herstellen**  
für das, was gerade  
innerlich passiert  
während der Interaktion

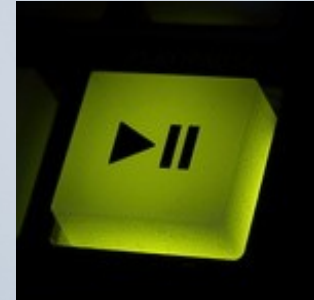


Bild: Peter Franz/pixelio.de

## <ÜBUNG zu Zweit>



Bild: zdf

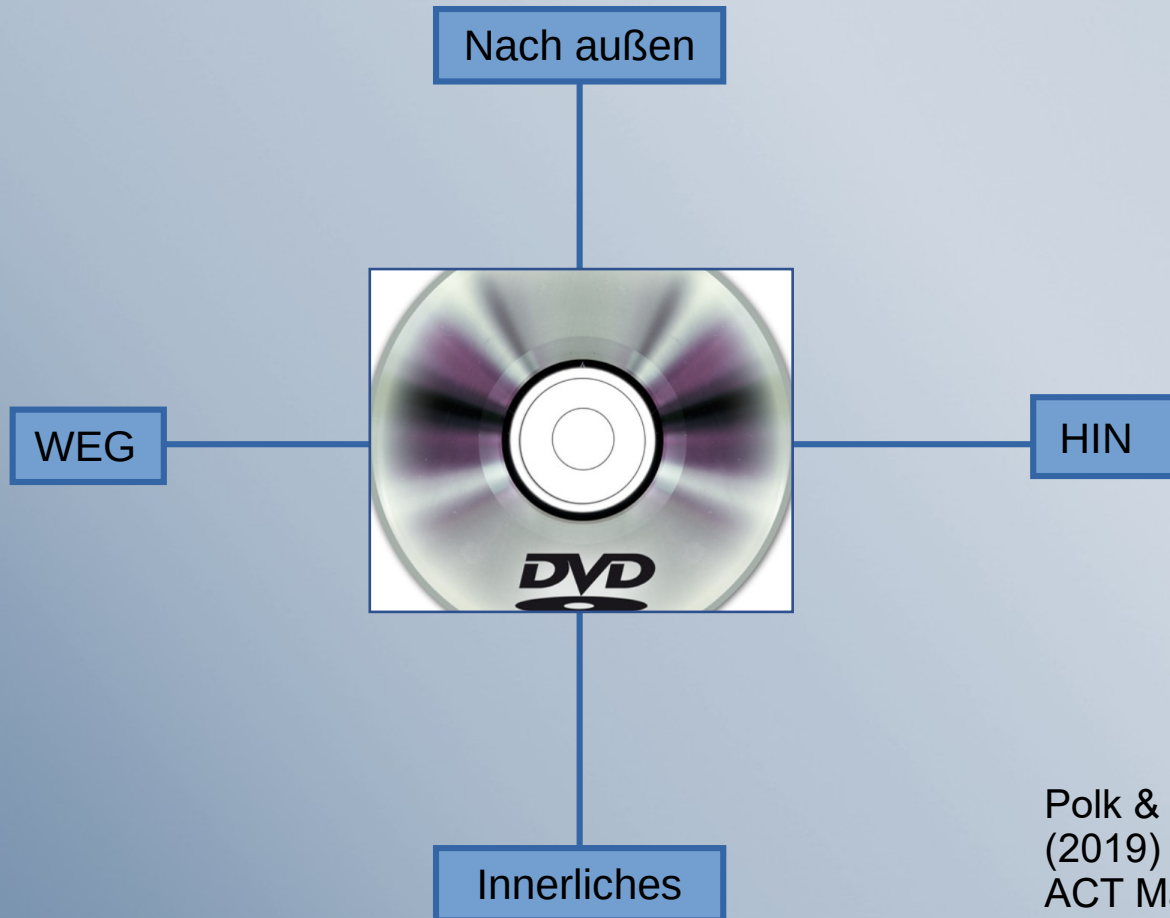
- 1 = Gedanke
- 2 = Körperempfindung  
<UND / ODER> Emotion
- 3 = Impuls / Handlung
- 4 = Persönlich wichtig  
<ODER> wertvoll



# Mein Anliegen – Mein Vorhaben

1) <b>Perspektive braucht Bewusstheit über den eigenen Standpunkt</b>	<b>Mitfühlende, orientierungsgebende Beobachterhaltung</b>
2) <b>Perspektiven auf therapeutische Interaktion</b>	→ <b>Kontext für Veränderung</b> TherapeutInnen als Verstärker-Werkzeug
3) <b>Perspektive auf das Handeln</b>	<b>Funktionale Sicht</b> statt absolut richtiges oder falsches Verhalten
4) <b>Regeln des Verstandes</b>	<b>Tracking</b> statt „blinde“ Regel-Befolgung (Wissen um Regelkonstruktion) vs. Wahrnehmen was passiert
5) <b>Wippen-Coaching</b> als Werkzeug für Tracken, Perspektive wechseln & Shaping in Richtung pers. Werte	<b>Verstand als Verknüpfungsmaschine</b> bewusst benutzen → ausgehend von 1 konkreten Erfahrung

# <ÜBUNG>: Weg oder Hin: eine Frage der Perspektive



Polk & Schoendorff et al  
(2019) Praxishandbuch  
ACT Matrix

# Mein Anliegen – Mein Vorhaben

1) <b>Perspektive braucht Bewusstheit über den eigenen Standpunkt</b>	<b>Mitfühlende, orientierungsgebende Beobachterhaltung</b>
2) <b>Perspektiven auf therapeutische Interaktion</b>	→ <b>Kontext für Veränderung</b> TherapeutInnen als Verstärker-Werkzeug
3) <b>Perspektive auf das Handeln</b>	<b>Funktionale Sicht</b> statt absolut richtiges oder falsches Verhalten
4) <b>Regeln des Verstandes</b>	<b>Tracking</b> statt „blinde“ Regel-Befolgung (Wissen um Regelkonstruktion) vs. Wahrnehmen was passiert
5) <b>Wippen-Coaching</b> als Werkzeug für Tracken, Perspektive wechseln & Shaping in Richtung pers. Werte	<b>Verstand als Verknüpfungs-Maschine</b> bewusst benutzen → ausgehend von 1 konkreten Erfahrung

# TRACKING wie bei Satelliten-Navigation<sup>14</sup>



Bild: Kai Brecker/pixelio.de

**Psych.  
Flexibilität  
steigern**

Es braucht verschiedene Perspektiven, um im Hier-&-Jetzt die Position zu bestimmen, und seine wert-geschätzte Richtung zu orten

*(= Orientierung geben)*

*↔ Ansonsten greift man auf blind (Daumen)-Regeln zurück anstatt zu tracken*



Bild: Maritn Berg/pixelio.de

Tracken = verschiedene Perspektiven wie Satelliten einnehmen & peilen was passiert ↔ anstatt sofort regelhaft zu bewerten



# TRACKING – inneres & äußeres Erleben<sup>15</sup>



Bild: Kai Brecker/pixelio.de

**Außen: Sehen / Hören**  
# Handlungen  
# Non-verbaler & paraverbaler Ausdruck  
# Ereignisse

## Innerlich:

# Körper-Empfindungen  
# Emotionen  
# Gedanken / Erinnerungen  
# Impulse

**Vorausgehende Bedingungen**

└ innerlich  
└ äußerlich

**Handeln in der Situation**

**Nachfolgende Konsequenzen**

└ innerlich  
└ äußerlich

**A**



**B**



**C**

└ unmittelbar  
└ längerfristig

**FUNKTION**  
wegvon oder hinzu

**Psych.  
Flexibilität  
steigern**

Tracken = verschiedene Perspektiven wie Satelliten einnehmen & peilen was passiert ↔ anstatt sofort regelhaft zu bewerten

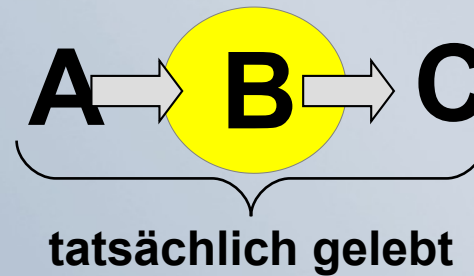
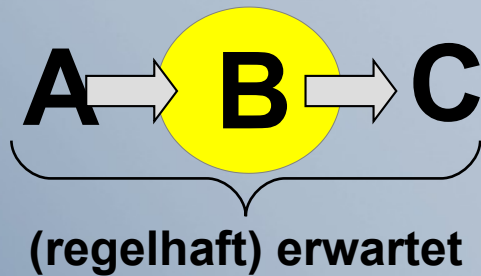


# Bauplan von „inneren“ Regeln

**Regel:** beschreibt einen A-B-C-Zusammenhang als Erwartung (Vorhersage)



Bild: Thommy Weiss/pixelio.de



**Regelbefolgung:** genau die Handlung ausführen, die im erwarteten ABC-Zusammenhang beschrieben ist → d.h. mit der Handlung dem „Algorithmus“ folgen



# Wovon hängen Handlungen ab?



Bild: Fabio Sommaruga/ pixelio.de

gewohnte Regel im  
Kontakt mit schmerz-  
haftem inneren  
Erleben

wegvon  
emotionalen  
Schmerzen



hinzu

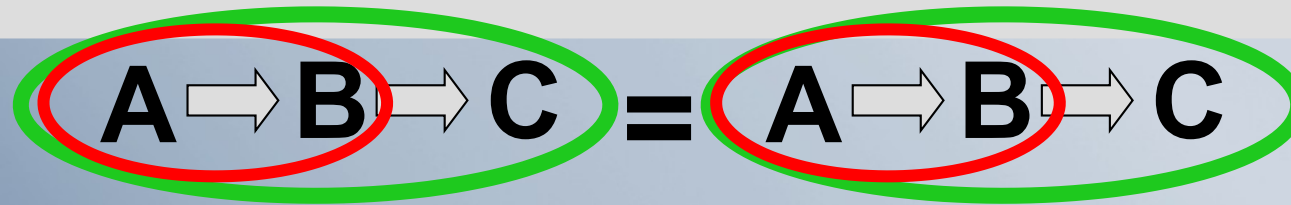
wert-  
geschätzte  
Richtung

„giftig“ für unser Leben wird es, wenn wir nicht die Regel dafür verantwortlich machen, dass wir im Leben von der Richtung abkommen

# Tracking vs. Pliance

## Tracking hilft wahrzunehmen, ob eine Regel funktioniert

Regel befolgen, weil die Übereinstimmung zwischen erwartetem A-B-C dem erlebten A-B-C entspricht, und die erlebten (längerfristigen) Konsequenzen verstärkend wirken → *wahrnehmen, was wirklich passiert*



(regelmäßig) erwartet

tatsächlich ge-/erlebt

## Pliance = „blinder“ Regelgehorsam:

Regel wird angewandt, weil allein die Übereinstimmung zwischen der erwarteten Handlung und der ausgeführten Handlung verstärkend wirkt, unabhängig von den natürlichen Folgen → z.B. *Therapieaufgaben der TherapeutIn zuliebe machen* (d.h. soziale Erwartung erfüllen)

→ die Regel wird allein durch die Folgsamkeit verstärkt



# Bauplan von „inneren“ Regeln

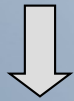


Bild: Thommy Weiss/pixelio.de

**A**

## Bedingungsteil (Antezedenz):

von welcher Bedingung geht die Regel aus?  
bei welchen situativen Zustand greift die Regel?



**„Wenn Du unter Druck bist und Angst hast,“**

**B**

## Handlungsanweisung (Behavior):

Welche Handlung die Regel dann vorschreibt



**„dann krieg' raus, was erwartet wird und antworte schnell richtig“**

**C**

## In Aussichtstellung von positiver Konsequenzen bei Folgsamkeit:

Was verspricht die Regel, bei Befolgung der Handlungsanweisung?

**„damit bist Du sicher, dass Du die Erwartungen erfüllst und akzeptierst wirst“**

## In Aussichtstellung von negativen Konsequenzen bei Missachtung

der Handlungsanweisung:

Womit droht die Regel, wenn man sich der Handlungsanweisung widersetzt?

**„Sonst hast Du noch mehr Druck, bringst kein Wort raus, stehst hilflos da, enttäuschst und wirst abgelehnt.“**

Vgl: [www.psychotherapie-bewegt.de/regeln](http://www.psychotherapie-bewegt.de/regeln)



# <ÜBUNG>: zur eigenen „Regel“

„In dieser Gruppe habe ich Angst, dass die anderen über mich erfahren, dass...“

„Wenn die anderen das erfahren, werden sie...“

„(Das tue ich gewohnheitsmäßig) um mich davor zu schützen...“

## Ballon-Reise zurück zu der „Verstärker“-Geschichte der Regel

- # 1 aktuelles Erlebnis
- # 1 Erlebnis im frühen Erwachsenen-Alter
- # 1 Moment in der Jugend
- # 1 Moment in der Kindheit

→ *emotionales Verständnis herstellen, dass die Regel heute noch aktiviert wird*



Bild: Carl-Ernst Stahnke / pixelio.de

# Übung: Persönliche Geschichte der eigenen Regeln

21

4 min –

**<SprecherIn>**

**# Regel benennen**

**# Konkrete Erlebnisse herausgreifen:**

- 1 frühe Kindheit
- 1 Jugend
- 1 frühes Erwachsenen
- 1 aktuelles Erlebnis

→ das so-geworden-sein der eigener „Regel“ im Kontakt mit schwierigen Gefühlen verständlich machen

**[über Gefühle & Bedeutung der Situation**

**damals für die heutige Regel sprechen**

→ **statt „erklären“]**

**<ZuhörerIn>**

**3 min Rückmeldung**

**# über gehörte Gefühle, Bedeutung der „Regel“**

**# eigene Gefühle beim Zuhören (was mich berührt)**

→ *mitfühlende Rückmeldung vom Herzen*

**1 min: <SprecherIn>**

Wie fühlt es sich gerade an, so gehört worden zu sein?

[FAP: Kohlenberg & Tsai, 1991]



# Therapie-Prozess: 2 Busfahrer, die interagieren

gewohnte Regel im Kontakt mit schmerzhaftem inneren Erleben

wegvon emotionalen Schmerzen

hinzu

wegvon

immer neue Kreuzungen  
....

hinzu

wertgeschätzte Richtung



Bild: Fabio Sommaruga/ pixelio.de

[vgl.: FAP, Kohlenberg & Tsai, 1991]



# <ÜBUNG>:

## Bekenntnis zur eigenen Emotionalität im mitfühlenden Kontakt mit Gegenüber

### SprecherIn

# „Wenn ich andere leiden sehe,  
dann bricht mir das Herz, dass...“

# „Wenn ich mir meine eigene  
Sterblichkeit bewusst mache,  
dann bricht mir das Herz,...“

# „Was ich wirklich hart  
an meiner Arbeit finde, ist...“

# „Wenn ich darüber nachdenke,  
was mein persönliches Vermächtnis ist,  
dann kommt mir in den Sinn...“

# „Ich erlebe am meisten Freude, wenn...“

# „Manchmal zögere ich, meinen Schmerz  
mitzuteilen, weil...“

### ZuhörerIn

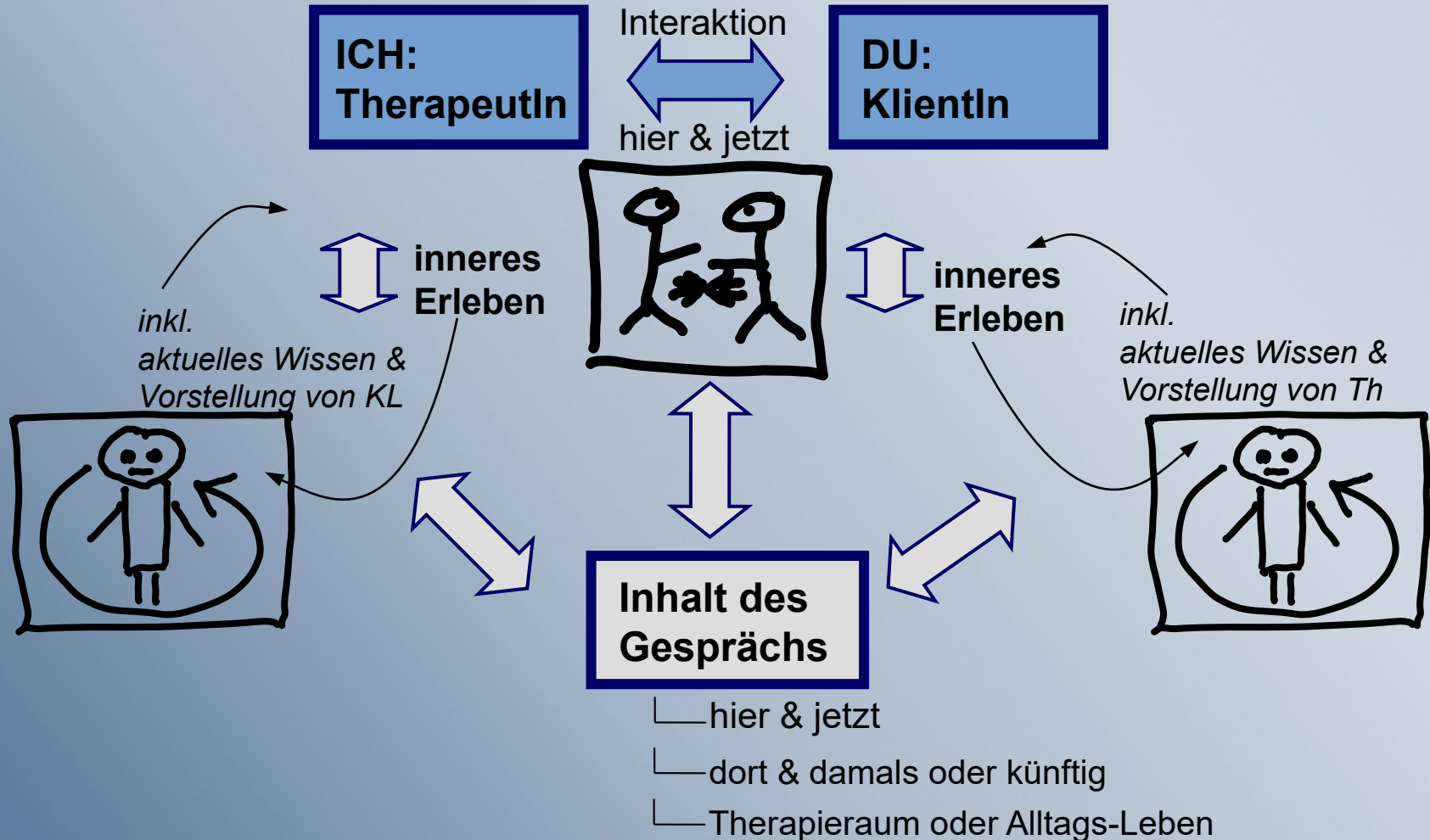
Zuhören mit dem  
Herzen und der vollen Präsenz  
für denjenigen, der/die spricht,  
UND gleichzeitig mit sich selbst,  
d.h. im Kontakt mit dem eigenen  
Gefühlen

### <Wechseln>

[FAP: Kohlenberg & Tsai, 1991]



# Psychotherapie als fortlaufende & ineinandergreifende Reihung von Perspektiven-Wechsel





# Mein Anliegen – Mein Vorhaben

1) Perspektive braucht Bewusstheit über den eigenen Standpunkt	Mitfühlende, orientierungsgebende Beobachterhaltung
2) Perspektiven auf therapeutische Interaktion	→ <b>Kontext für Veränderung</b> TherapeutInnen als Verstärker-Werkzeug
3) Perspektive auf das <b>Handeln</b>	<b>Funktionale Sicht</b> statt absolut richtiges oder falsches Verhalten
4) <b>Regeln</b> des Verstandes	<b>Tracking</b> statt „blinde“ Regel-Befolgung (Wissen um Regelkonstruktion) vs. Wahrnehmen was passiert
5) <b>Wippen-Coaching</b> als Werkzeug für Tracken, Perspektive wechseln & Shaping in Richtung pers. Werte	<b>Verstand als Verknüpfungs-Maschine</b> bewusst benutzen → ausgehend von 1 konkreten Erfahrung

# Perspektive der interessierten Beobachter-Haltung

**# interessierte Bewusstheit  
herstellen im Kontakt  
mit Interaktions-PartnerIn**

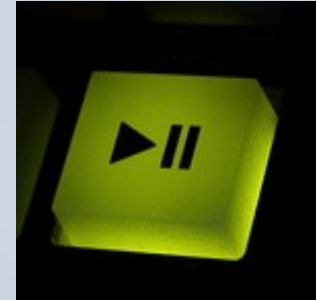
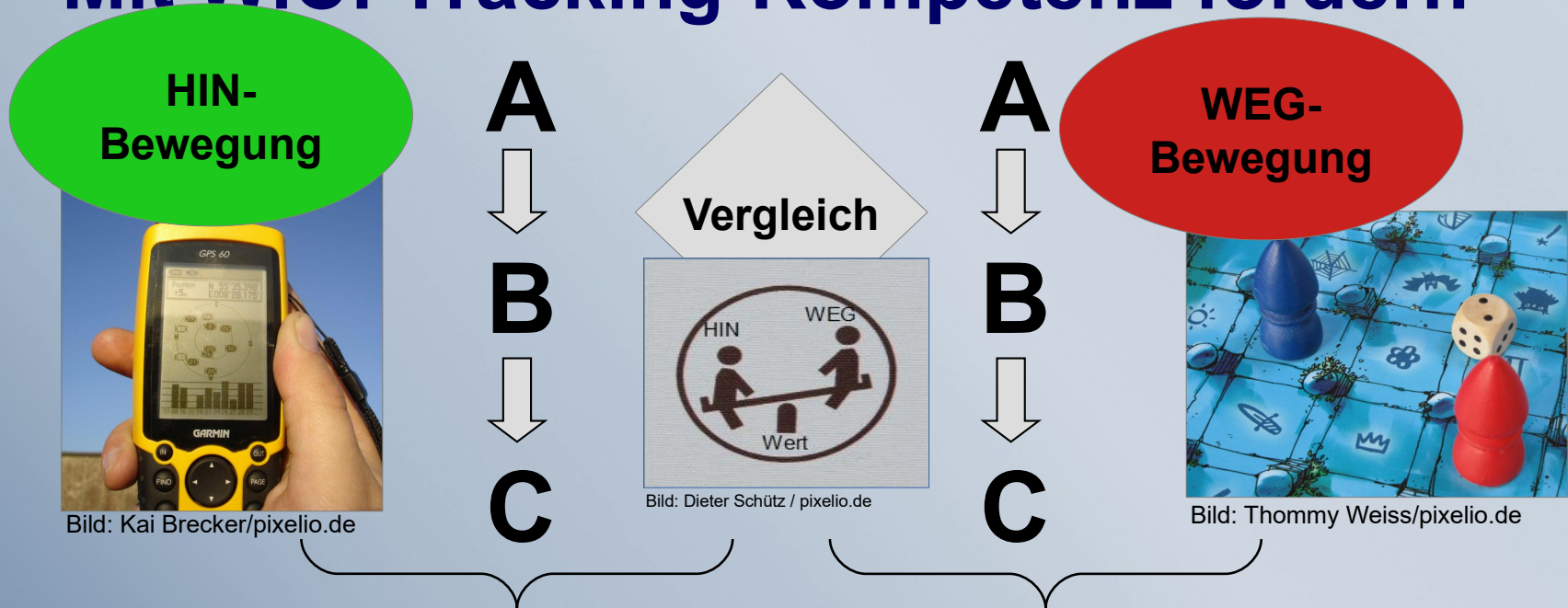


Bild: Peter Franz/pixelio.de

## <ÜBUNG zu Zweit> Vergegenwärtigungsfragen

- Was siehst Du gerade?
- Was hörst Du gerade?
- Was spürst Du gerade im Körper?
- Was für Emotion ist gerade bei Dir?
- Was für einen Gedanken denkst Du gerade?
- Was für einen Handlungs-Impuls bemerkst Du?
- Und welcher Regel würdest Du dabei folgen?
- Was ist Dir gerade wirklich wichtig?
- Was brauchst Du gerade (dafür)?

# Mit WiC: Tracking-Kompetenz fördern <sup>27</sup>



1 HINZU-Handlung herausgreifen,  
die bereits umgesetzt ist

**Nicht nur Tracking:** Bei der konkreten HINZU-Handlung  
# was waren die Folgen (innerlich, äußerlich);  
# was die situative (innerliche Bedingungen)

## sondern v.a.: Wippen = Perspektive wechseln:

- Vergleiche zwischen HINZU- und vorgestellter WEGVON-Handlung erkunden lassen
- zwischen der konkreten Erfahrung und der regelhaften Vorhersage hin- und her-wippen
- ==> mitfühlende, orientierungsgebende Beobachterhaltung stärken durch Vergleich
- ==> Flexibilität entwickeln gegenüber den gewohnten „Regeln“

# Wippen-Coaching zum Shaping von Tracking-Kompetenz



**ZIEL:** Stärkung der mitfühlenden Beobachter-Haltung sowie der Flexibilität gegenüber gewohnten Regeln



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

→ Verstand als Verknüpfungsmaschine nutzen (nicht willkürlich, sondern gezielt), um 1 bereits umgesetzte HINZU-Handlung mit WERT zu verknüpfen (im Angesicht des eingegangnen emotionalen Risikos)

→ für mehr Engagement in die eigene WERT-geschätzte Richtung [Coaching-Aspekt]

**Psychische Beweglichkeit wie auf der Wippe mit festem WERTE-Fundament.**

Quelle: [www.youtube.com/watch?v=sdCBqI3Jn3Y](https://www.youtube.com/watch?v=sdCBqI3Jn3Y)



# HINZU-Schritt oder Sprung außerhalb der<sup>29</sup> „Komfortzone“?



Bild: sabrina gonstalla / pixelio.de

*Euere Erfahrung: Wann ist ein Schritt beendet und der nächste beginnt?*



Bild: Apelt / pixelio.de

## **Schritt vs. Sprung:**

beide haben gemein → volles Gewicht drauf!!!

mutig handeln und das würdigen = wertschätzen

**Unterschied:** die Wahrscheinlichkeit einen Schritt unmittelbar zu wiederholen, wenn volles Gewicht drauf gelegt ist, ist bei einem Schritt größer als beim einem riesigem Sprung (weit außerhalb der gewohnten „Komfortzone“) gleich weiterzuspringen

→ Bewusstheit herstellen für welche Richtung der Schritt wichtig ist & immer mehr (HINZU-)Schritte in dieselbe Richtung sammeln

# Nur einen einzigen HINZU-Schritt außerhalb der „Komfortzone“ verstärken im Vergleich mit WEGVON-Schritt



# Wippen-Coaching-Struktur

1

## HINZU-Handlung:

Was habe ich diesmal in der Situation HINZU getan?

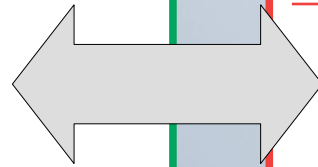
2

## WEGVON-Handlung:

Was hätte ich in derselben Situation WEGVON getan?



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de



Verstand  
als  
Verknüpfungs-  
maschine  
nutzen

3

Unterschied „erwippen“

## WERT-geschätzte Richtung fürs Leben (Basis der Wippe)

[im Augenblick der HINZU-Handlung]



# Wippen-Coaching

1

## HINZU-Handlung:

Was habe ich diesmal in der Situation HINZU getan?

2

## WEGVON-Handlung:

Was hätte ich in derselben Situation WEGVON getan?



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

Unterschied „erwippen“





# Wippen-Coaching

1

## HINZU-Handlung:

Was habe ich diesmal in der Situation HINZU getan?

Welche Ratgeber-Gedanken ermuntern zu dieser HINZU-Handlung?

2

## WEGVON-Handlung:

Was hätte ich in derselben Situation WEGVON getan?

Welche Ratgeber-Gedanken hätten für die WEGVON-Handlung plädiert?



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

Gut gemeinter Ratschlag mit Handlungsempfehlung, so als hätte die Handlung noch nicht stattgefunden

## Unterschied „erwippen“

**Nicht Gedanken in der Situation selbst sind gefragt im Sinne von „falsche“ oder „richtige“ Wahrheiten  
→ besser die Perspektive von Ratgebern einnehmen, mit ihrem Ratschlag jeweils eine gute Absicht verfolgen**

[Funktion erkunden, um flexibler nach hilfreich/nicht hilfreich

für die Situation im Sinne eines WERTE-orientierten Engagements wählen zu können]



# Wippen-Coaching

1

## HINZU-Handlung:

Was habe ich diesmal in der Situation HINZU getan?

Welche Ratgeber-Gedanken ermuntern zu dieser HINZU-Handlung?

Welches emotionale Risiko bin ich mit der HINZU-Handlung eingegangen?

2

## WEGVON-Handlung:

Was hätte ich in derselben Situation WEGVON getan?

Welche Ratgeber-Gedanken hätten für die WEGVON-Handlung plädiert?

Vor welchen unangenehmen Gefühlen hätte mich der WEGVON-Ratschlag versucht zu schützen?



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

**Alternative Sicht:  
Hinzu-RatgeberIn  
ist nicht  
nur der/die „Gute“**

**Die gute Absicht  
der Wegvon-RatgeberIn  
erkunden  
→ „gut gemeint“ &  
verständlich**

# Wippen-Coaching

1

## HINZU-Handlung:

Was habe ich diesmal in der Situation HINZU getan?

Welche Ratgeber-Gedanken ermuntern zu dieser HINZU-Handlung?

Welches emotionale Risiko bin ich mit der HINZU-Handlung eingegangen?

Welche Reaktionen/Folgen habe ich vor, während und nach meiner HINZU-Handlung erlebt?  
(kurzfristig/langfristig, innerlich/außen)

2

## WEGVON-Handlung:

Was hätte ich in derselben Situation WEGVON getan?

Welche Ratgeber-Gedanken hätten für die WEGVON-Handlung plädiert?

Vor welchen unangenehmen Gefühlen hätte mich der WEGVON-Ratschlag versucht zu schützen?

Welche ungünstigen Folgen hätte es wohl für mich gehabt, wenn ich WEGVON gehandelt hätte?



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

## Tracking-Frage !

[innerlich, äußerlich]  
[kurz vor der Handlung]  
[während der Handlung]  
[nach der Handlung]

# Wippen-Coaching

1

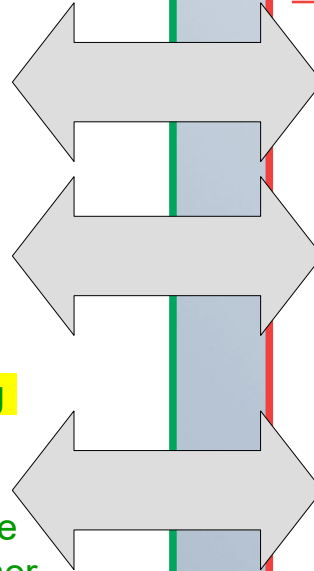
## HINZU-Handlung:

Was habe ich diesmal in der Situation HINZU getan?

Welche Ratgeber-Gedanken ermuntern zu dieser HINZU-Handlung?

Welches emotionale Risiko bin ich mit der HINZU-Handlung eingegangen?

Welche Reaktionen/Folgen habe ich vor, während und nach meiner HINZU-Handlung erlebt?  
(kurzfristig/langfristig, innerlich/außen)



2

## WEGVON-Handlung:

Was hätte ich in derselben Situation WEGVON getan?

Welche Ratgeber-Gedanken hätten für die WEGVON-Handlung plädiert?

Vor welchen unangenehmen Gefühlen hätte mich der WEGVON-Ratschlag versucht zu schützen?

Welche ungünstigen Folgen hätte es wohl für mich gehabt, wenn ich WEGVON gehandelt hätte?



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

Unterschied „erwippen“

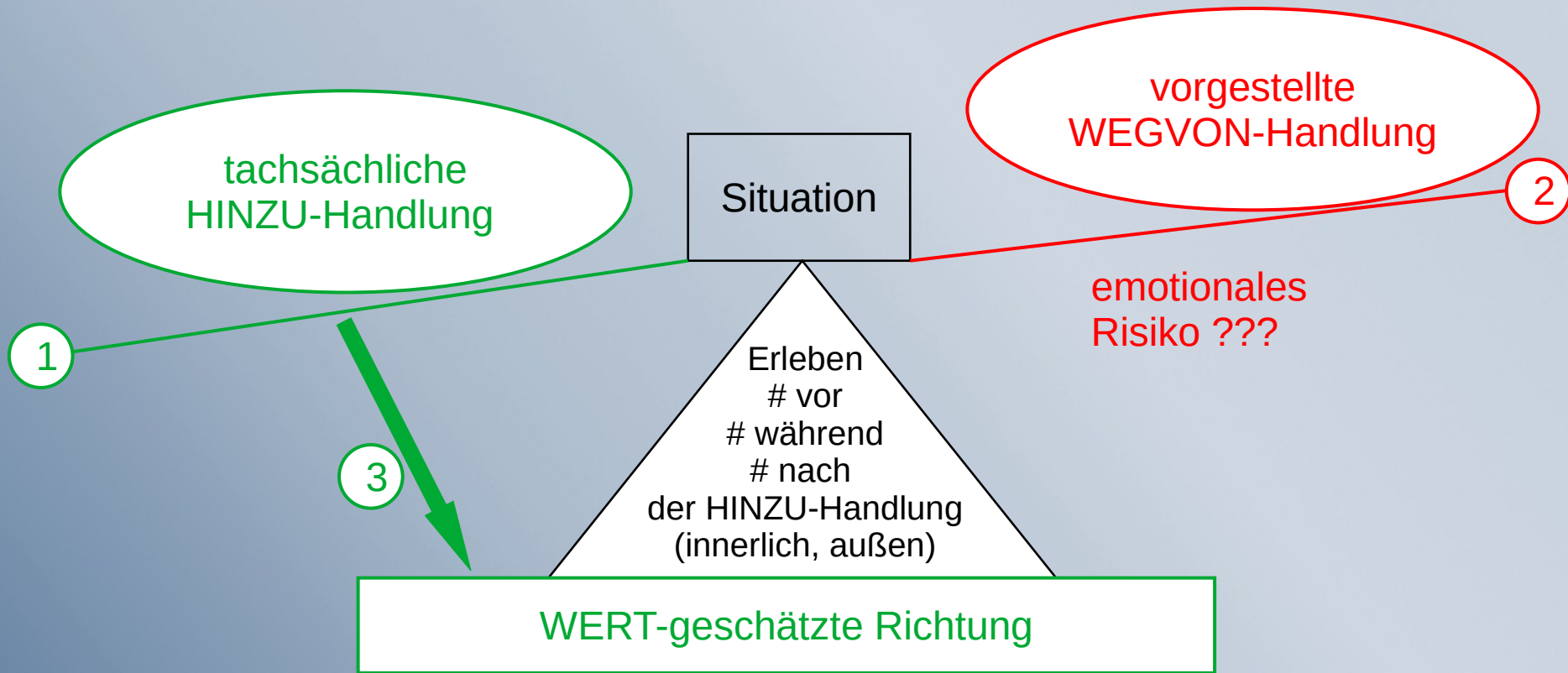
Verstand  
als  
Verknüpfungs-  
maschine  
nutzen

3

## WERT-geschätzte Richtung fürs Leben (Basis der Wippe)

→ in welche Richtung habe ich im angesicht des emotionalen Risikos im Moments des Handelns mein Leben geführt?

# Zusammenfassung Wippencoaching <sup>37</sup>



nächste (Mini)HINZU-Handlung für denselben WERT konkretisieren & sich diese Handlung vornehmen und umsetzen

**Formulierungshilfe abrufbar unter:**  
[www.psychotherapie-bewegt.de/wippencoaching](http://www.psychotherapie-bewegt.de/wippencoaching)

# <Übung> Wippencoaching

38

## Schriftliche Besinnungszeit mit Formulierungshilfe (10 min)

# Schriftlich ein Wippencoaching mit der Formulierungshilfe vorbereiten, um Bewusstheit herzustellen über die Bedeutung 1 bereits umgesetzten HINZU-Handlung

*(vorgestellte WEGVON-Handlung, emotionales Risiko, wert-geschätzte Richtung zum Zeitpunkt des Handelns, erlebte Folgen der Handlung)*



### SprecherIn (4min)

# benutzt die Wippencoaching-Struktur, um dem Gegenüber mündlich und mit Gefühlskontakt persönliche Bedeutung der HINZU-Handlung zu vermitteln

### ZuhörerIn (3min)

# benutzt WiC-Struktur, um Gegenüber sagen, was sie/er an emotionalem Risiko und an Bedeutung gehört hat und, um Feedback vom Herzen zu geben, was sie/ihn beim Zuhören bewegt/berührt

### SprecherIn (1min)

# Feedback, wie es sich anfühlt, auf diese Art gerade gehört worden zu sein

# Bezugsrahmungen im Wippen-Coaching<sup>39</sup>

## Sprache als Konstruktions-Werkzeug für Perspektiven-Wechsel [Villatte et al, 2016]

Durch Unterschiede im Setzen von Bezügen wird im Wippencoaching versucht, das **Bedeutungsnetzwerk zu erweitern** (→ nämlich durch die Art und Weise, wie die Erfahrung darin eingebunden wird)

**bedingte Bezugnahme**

### **Handlung als Bezugspunkt**

↔ *unter der Bedingung HINZU- vs. vorgestellte WEGVON-Handlung zum gleichen Zeitpunkt unter denselben Situationsbedingungen*

**Zuordnendes  
In-Beziehung-setzen**

**# HINZU** → *gelebter WERT*

→ **& emotionales Risiko**

**# WEGVON** → *emotionalem „Schutz“*

→ **& ungelebter WERT**

**Unterscheidungs-  
Merkmale**

**Emotionales Risiko / Emotionaler Schutz  
vs. gelebter / ungelebter WERT**

*„Was hat sich durch die Handlung verändert?“*

# Bezugsrahmungen im Wippen-Coaching<sup>40</sup>

**Gegensatz vergleichen  
Tracken der Erfahrung**

# „Wie ist es diesmal (hinzu) aufgestanden zu sein, im Gegensatz zu (wegvon) im Bett zu bleiben?“

# „Fühle ich mich mehr oder weniger depressiv, bevor oder nachdem ich aufgestanden bin“  
[Unterschied < / > entlang Vergleichs-Dimension]

**hierarchische Relation**

„Welchen Wert haben Sie im Moment der HINZU-Handlung gelebt?“  
[HANDLUNG als Teil von WERT]

**deictische Rahmung  
der Perspektiven-  
Übernahme = Fähigkeit  
Bezüge herzustellen**

**ICH als handelndes UND fühlendes Subjekt**  
[intrapersonal] – ICH bin derjenige, der fühlt  
[interpersonal] – ICH bin derjenige, der handelt  
[raum-zeitliches]-IN-Bezug-Setzen (von jetzt auf damals)



# Bezugsrahmungen im Wippen-Coaching<sup>41</sup>

**Regeln & Ableitungen  
bewusst bilden**

**# Ratgeber-Perspektive statt die tatsächlichen Gedanken in der Situation erkunden oder „richtige“ vs. „falsche“ Gedanken suchen**

**# Schritt 3 als Regelformulierung**  
(Handlung → unter Inkaufnahme emotionalen Risikos → um WERT in diesem Moment zu leben)

**# Ableitung: „ein nächster Mini-Schritt in dieselbe WERT-geschätzte Richtung wäre...“** (Loslösung von der Situation, WERT als neue Voraussetzung für die Regelformulierung)

# Fallstricke Wippen-Coaching

- Keine konkrete Handlung
- Kein Situationsbezug
- Emotionales Risiko wird zum Zeitpunkt der Handlungswahl als Tatsache statt als inneres Erleben formuliert („*dass ich abgewertet werde*“ → *Gefühl?*)
- Fehlende Unterscheidung zwischen „Risiko“ (vor der Handlung) und tatsächlich Erlebtem (→ Tracking)
- WEGVON-Trance (→ *Stärkung des HINZU-Ratgebers*)
- Ohne Gefühls-Kontakt  
→ rein rationalisierend ohne Leidenschaft  
(→ *siehe Anwendungsalternative oder nächstgrößerer Schritt? oder Funktion?*)
- Schwierigkeiten bei hierarchischer Zuordnung im Schritt 3  
→ *Handlungsbezug wieder herstellen (Handlung wiederholt benennen)*



Bild: E. Lorenzen / www.pixelio.de

# Fallstricke Wippen-Coaching



TherapeutIn zielt auf „richtige“ & „vollständiges“ Wippencoaching ab

Wenn Technik im Vordergrund steht anstatt der nächste Entwicklungsschritt im Sinne von:



Bild: E. Lorenzen / www.pixelio.de



# Anwendungs-Alternativen für WiC zum Anreichern des Erlebens

## Aufnahme-Situation mit Feedback unter gleichen Bedingungen

# KL spricht mündl. WiC  
nach der Struktur während  
es als Audio aufgezeichnet  
wird

# Th gibt Feedback innerhalb  
der gleichen Struktur UND  
spricht aus, was ihn/sie  
emotional bewegt, KL so gehört  
zu haben

# daheim noch mal anhören  
→ weitere Audios im  
Selbstmanagement  
aufzeichnen



## Emotionale Wirkung und Verstärker-Effekt erleben & benennen

*Laut vorlesen (lassen)*

→ *Emotion benennen,  
die wahrnehmbar*

→ *1 Satz oder Wort,  
welches verstärkt jetzt da  
ist (Vgl. KL vs. Th)*

# Textmarker-Idee des Wippencoaching



Bild: sabrina gonstalla / pixelio.de



Bild: Claudia Hautumm / pixelio.de



Bild: Apelt / pixelio.de

## Entwicklungs-Schritt vs. Entwicklungs-Sprung

für einen Schritt brauchts eher den „Textmarker“

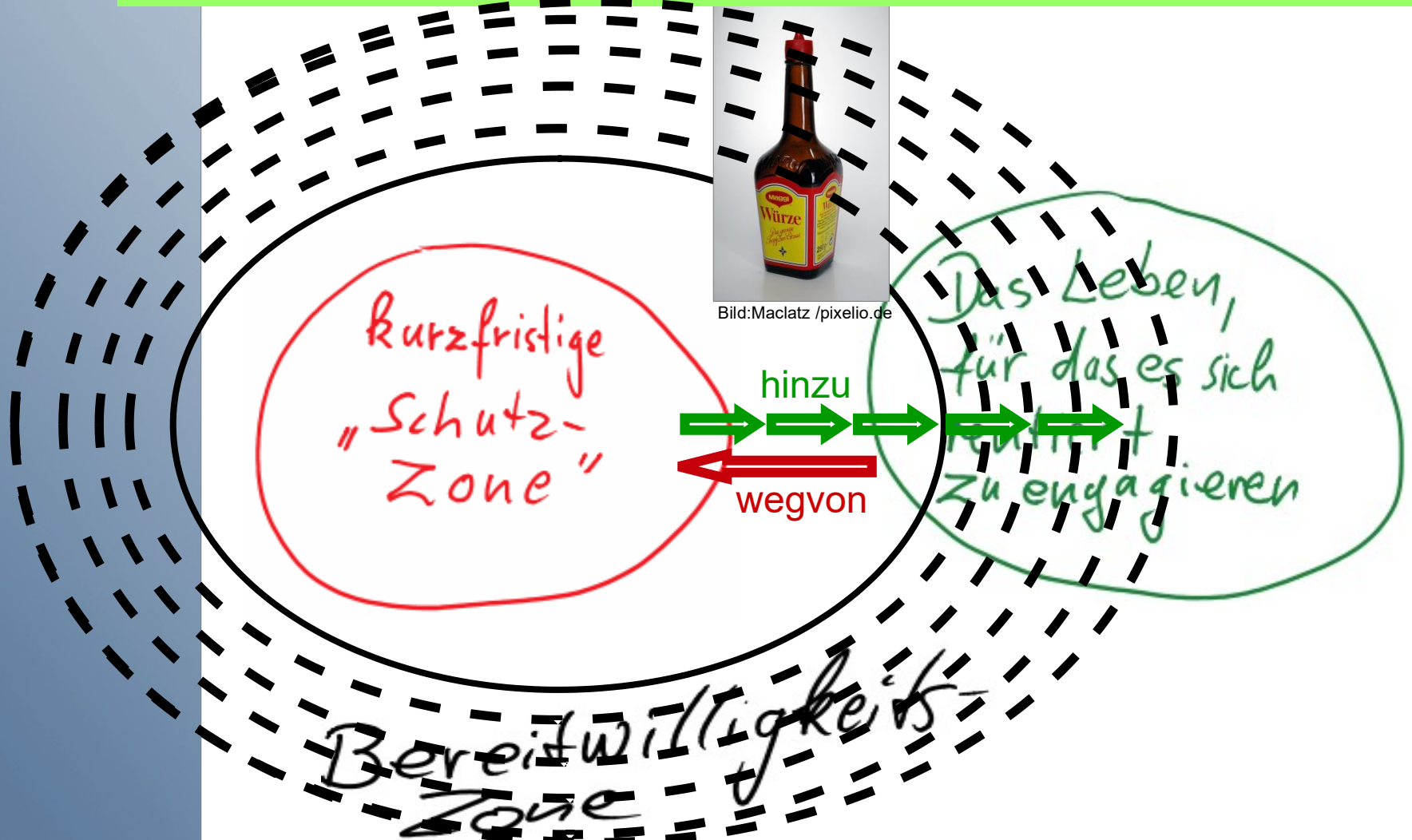
# Textmarker = engl. „Highlighter“

→ durch die bewusste Verknüpfung einer Mini-Hinzu-Handlung mit der WERTgeschätzten RICHTUNG die Handlung zu einem wertvollem „Highlight“ machen

→ um weitere Handlungen in derselben Richtung folgen zu lassen

# Schritt für Schritt für Schritt ... schafft mehr Magie

sich selbst coachen für Perspektiven-Wechsel zw. Regeln & Tracking →  
um Schritt für Schritt die eigene Bereitwilligkeits-Zone erweitern



hinzu  
wegvon

Bereitwilligkeits-Zone



# FAZIT: Psychotherapie als fortlaufende & ineinandergreifende Reihung von Perspektiven-Wechsel



**Inhalt des Gesprächs**

- └ hier & jetzt
- └ dort & damals oder künftig
- └ Therapieraum oder Alltagsleben



# ACT: Sich von den Fesseln unserer gewohnten Regeln befreien



Bild: Jens Goetzke/pixelio.de / Film: Youtube



**Statt in der kurzfristigen Schutzzone der eigenen „Höhle“ zu bleiben, mutig in die konkrete Erfahrung gehen (und auf diese dann bewusst Gewicht legen)**  
[überzeugen wollen, ist nicht hilfreich]  
→ **für ein WERT-geschätztes Leben (abseits des gewohnten Höhlenblicks)**



# Abschluss-Runde

1 Erfahrung / persönliche Erkenntnis  
aus diesem Workshop,  
die sich rentiert mitzunehmen

Danke für Euere Präsenz und  
erfahrungsorientiertes Experimentieren

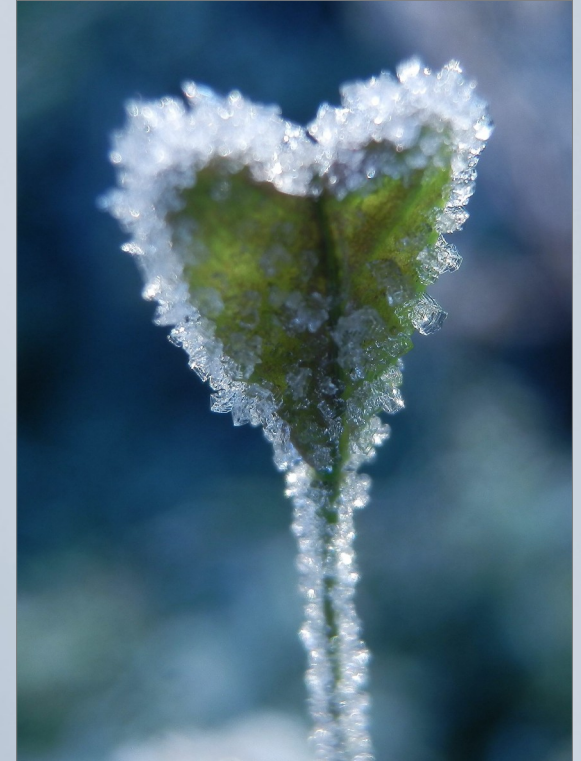


Bild: M. Großmann / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

# Quellenangaben

Kohlenberg & Tsai (1991). Functional analytic psychotherapy. New York: Plenum Press

Holeman et al. (2017). Functional Analytic Psychotherapy Made Simple: A Practical Guide to Therapeutic Relationships. Oakland,CA: New Harbinger

Polk & Schoendorff (2014). The ACT-Matrix. Oakland,CA: Context Press [über die Einnahme der Beobachter-Perspektive bei der Matrix-Veranschaulichung]

Villatte, Villatte, & Hayes (2016). Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention. New York: Guilford Press [va. Kapitel 3 und 6]

Walser, R (2019). The Heart of ACT: Developing a Flexible, Process-Based, and Client-Centered Practice Using Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: Context-Press

Wippencoaching abrufbar online unter:  
[www.psychotherapie-beweg./wippencoaching](http://www.psychotherapie-beweg./wippencoaching)