ACT PRAXIS Neuigkeiten
Januar 2017

Liebe Freunde von ACT und Co., liebe ACT PRAXIS Interessierte,

zunächst einmal wünsche ich euch allen noch ein gesundes neues Jahr, voll wacher Lebendigkeit, klarer Ausrichtung und engagierten ACTivitäten. Beschäftigen euch auch solche Fragen wie:

- Was wünsche ich mir für dieses Jahr? | Was wünschst sich das Leben von mir?
- Was will ich loslassen? | Was will ich anpacken? | Was will ich dieses Jahr anders tun?
- Wohin soll die Reise für mich gehen? | Auf welche Werte will ich mich ausrichten?
- Mit welchen Weggefährten will ich sie antreten?

Für mich persönlich lauten die Überschriften dieses Jahr: Klarheit, Beweglichkeit und mehr Raum für lebendige Freude. Konkret will ich entschlossen aufräumen, dabei konsequent loslassen/entsorgen/löschen, zwischendurch immer wieder bemerken: "Ah ja, das passiert jetzt hier ... ist ja interessant!" und vor allem will ich mich weiter für die Verbreitung von Achtsamkeit, ACT, RFT und Co. engagieren.

In diesem Sinne halte ich diesen sehr persönlichen und vollkommen subjektiven Rückblick kurz, verlinke konsequent ins Internet und hoffe, dass meine 'Highlights' Informationen und Anregungen enthalten, die nützlich für euch sind.

Highlights 2016

DIE MACHT DER SPRACHE

Mit "Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention" erschien zum Jahreswechsel 2015/2016 das neue Standardwerk zu RFT. Es ist bislang zwar nur in Englisch erhältlich, ich finde es jedoch gut lesbar und vor allem leicht verständlich, praxisorientiert und konkret anwendbar. Amazon ermöglicht einen fast vollständigen Blick ins Buch.

2. ACT PRAXIS TAGE

Anfang Februar fand diese 'etwas andere Konferenz' zum zweiten Mal statt. Wie gut das selbstorganisierte Lernen auf Augenhöhe im OpenSpace funktioniert, zeigen nicht nur der Bericht von Marie Christine Dekoj und das Interview mit Jan Martz ... sondern auch die erfreulichen Anmeldezahlen für die 3. ACT PRAXIS Tage vom 19.-22.01.2017.

ACT MATRIX MATERIALIEN

Konsequent wie kaum jemand sonst, den ich kenne, arbeitet Mark Webster mit seiner Matrix funktional kontextuell. Klaus Ackermann hat seine englischsprachigen Materialien übersetzt und bietet sie auf www.actmatrix.de zum kostenlosen Download an. Ein weiteres Beispiel für das großzügige Teilen im ACT-Umfeld. Danke Klaus! Besonders die "60 Wege zur Matrix" inspirieren mich immer wieder neu.

ACT PRAXIS Neuigkeiten
Januar 2017

ZRM

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) hab ich im Frühling einen außerordentlich wirksamen Ansatz zur Förderung der Selbstregulation (wieder) gefunden. Aus meiner Sicht passt er sehr gut zu ACT, denn er kann 'committed ACTions' hervorragend unterstützen, indem er Prozesse des Adaptiven Unbewussten als Ressourcen aktiviert. In ihren Büchern und auf der Homepage des ISMZ legt Maja Storch alles zu diesem Ansatz offen, es gibt zahlreiche Videos ... und mir persönlich hat all das den Einstieg in meine Rauchpause schon sehr erleichtert.

ACHTSAM OFFEN ACTIV - NEWSLETTER

Initiiert von Marie Christine Dekoj, Kristin Heiber und Mareile Rahming haben wir inzwischen zwei Newsletter zu ACT, RFT und Co. heraus gebracht. Mit unserem Engagement wollen wir Menschen zusammenzubringen, um gemeinsam etwas zu bewegen. Schreibt von euch jemand gerne? Oder habt ihr Themen-Vorschläge? Dann meldet euch doch bitte bei uns.

MINDSIGHT - GEIST GEHIRN BEZIEHUNG

In meinem Sabbat-Sommer bin ich unter anderem auch auf "Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation" von Daniel J. Siegel gestoßen. Das Buch hat mich berührt und mit seiner Klarheit und Lebensnähe auf eine stille, tiefe Weise, begeistert. Als ich Dan dann Mitte Oktober auf dem Mindsight-Kongress in Berlin persönlich kennengelernt und die Wirkung seiner Übungen und Sichtweisen erlebt habe, hat sich für mich 'ein Kreis geschlossen'.

Mit hoher persönlicher Integrität betrachtet er die Wechselwirkung zwischen Mind/Geist (definiert als Prozess der den Energie- und Informationsfluss steuert), Brain/Gehirn (als ganzkörperliches Organ betrachtet) und Connections/Beziehungen (als erlebte Interaktionen) und stellt eine in sich schlüssige und mit vielen anderen Wissenschaften vernetzte Theorie auf.

Seine Sichtweisen und Erklärungsmodelle passen aus meiner Sicht uneingeschränkt sowohl zur funktional kontextuellen Sichtweise, wie auch zu RFT und zur Arbeit mit ACT. Für mich fühlt es sich an wie 'angekommen'.

ACT-TRAINER

Beim ACT-Trainer-Treffen, Ende Oktober in Berlin, waren ca. 2/3 der inzwischen gut 30 im deutschsprachigen Raum aktiven ACT-Trainer anwesend. Wir haben Know-how und praktische Übungen ausgetauscht ...

PRINZIPIEN

... wir haben angefangen, Funktionale Empfehlungen/Prinzipien zusammenzutragen, die die Qualität von Seminaren, Workshops und Trainings unterstützen/fördern sollen ...

PEER REVIEW PROZESS

... und wir haben darüber gesprochen, wie wir uns beim Peer Review Prozess unterstützen können. Dabei wurde auch die Idee der Videoaufnahmen bei den ACT PRAXIS Tagen (s.u.) geboren.

TRAINER-VERTEILER

Jeder, der sich als ACT-Trainer sieht, der sich hier einbringen und der vom gemeinsamen Austausch profitieren möchte, ist herzlich willkommen ... eine kurze Antwort-Mail mit dem Betreff "Bitte in Trainer-Verteiler aufnehmen" genügt.

ACT PRAXIS Neuigkeiten
Januar 2017

ACHTSAMKEIT ÜBEN

Spürst du deinen Atem? -- Jetzt? -- Und jetzt? -- In den 0er Jahren habe ich über mehrere Vipassana-Retreats und tägliche Meditation die förderliche Wirkung von 'geübter Achtsamkeit' intensiv erlebt. Bei der Suche, wie ich dieses Thema in meine Arbeit (Trainings und Coachings vorwiegend in der Industrie) integrieren kann, bin ich 2011 zufällig auf ACT gestoßen.

Aus meiner Sicht ergänzt sich beides, Achtsamkeitspraxis und ACT, und ich freue mich, dass viele Achtsamkeits-Lehrer dies ähnlich sehen. Ich entnehme das nicht nur Aussagen in persönlichen Kontakten, sondern auch dem großen Interesse an ACT auf dem diesjährigen MBSR/MBCT-Kongress und auch den vielen zustimmenden Reaktionen zu Vidyamala Burch's (Urheberin von Breathworks) Aussage während ihres Vortrags dort: "Den entscheidenden Unterschied macht das 'anders Tun'. Achtsamkeit üben hilft ... und das allein, war für mich zu wenig."

Da dies für mich auch umgekehrt gilt, schenken wir dem Thema 'Achtsamkeit üben' bei den ACT PRAXIS Tagen dieses Jahr besondere Aufmerksamkeit.

EIN INSPIRIERENDES GESPRÄCH

'Zwischen den Jahren' bin ich zufällig auf ein 'Ungewöhnliches Gespräch' zwischen Thich Nhat Hanh und Br. David Steindl-Rast gestoßen. Es hat mich inspiriert, es hat frühere Erfahrungen wieder lebendig werden lassen und es hat mich wieder in Kontakt mit meiner 'weichen Dankbarkeit' gebracht. Außer den YouTube-Videos der beiden bieten die Seiten dankbar-leben.org und gratefulness.org viele Impulse.

GREATER GOOD SCIENCE CENTER

Ähnlich inspirierend erlebe ich viele Beiträge des Greater Good Science Center an der University of California, Berkeley (GGSC). Und die Sammlung an wissenschaftlich fundierte Übungen bei Greater Good in Action waren mir schon oft hilfreich.

Termine 2017

3. ACT PRAXIS TAGE - 19.-22.01.2017

Bei den 3. ACT PRAXIS Tagen sind wir inzwischen eine erfreulich 'große und bunte' Gruppe von Menschen, die Erfahrungen aus ganz unterschiedlichen Bereichen mitbringen. Und es gibt noch etwas Platz.

Wenn also noch jemand spontan dazu kommen möchte, herzlich gern. Jeder ist willkommen und unsere bisherigen Erfahrung haben gezeigt: Es kommen genau die richtigen Menschen zusammen.

PEER REVIEW PROZESS

Zusammen mit einigen ACT-Erfahrenen, die bereits im Peer Review Prozess sind, werden wir dort auch schauen, wie wir uns gegenseitig auf diesem Weg unterstützen können. Das Angebot, Videoaufnahmen zu machen, ist ein Schritt in diese Richtung.

ACT PRAXIS ÜBUNGSTAGE - ab 18.03.2017

Die ACT PRAXIS Labore/Übungstage finden dieses Jahr in Kooperation mit der VHS Süßen statt. Unter der Überschrift "Innerlich frei und zufrieden leben!" treffen wir uns am: Sa 18.03., 13.05., 08.07., 23.09. und 18.11.2017.

ACT PRAXIS Neuigkeiten
Januar 2017

ACBS WELTKONFERENZ - 20.-25.06.2017

Dieses Jahr findet die ACBS Weltkonferenz wieder in Europa statt und schon jetzt ist klar, dass viele ACT-Engagierte aus dem deutschsprachigen Raum nach Sevilla reisen werden. Wie wertvoll eine Teilnahme sein kann, beschreibt Herbert Assaloni in seinem Bericht zur Konferenz in Seattle und der Call for Submissions läuft noch bis zum 15.02.2017.

DGKV-KONGRESS - 10.-12.11.2017

Unter dem Motto "ACT-verbindet!" findet der diesjährige Kongress der DGKV im nh-Hotel in 69469 Weinheim statt.

CALL FOR SUBMISSIONS

Da es inzwischen im deutschsprachigen Raum sehr viel ACT-Know-how gibt, sind alle ACT-Engagierten eingeladen, beizutragen. Der Call for Submissions endet am 28.02.2017.

Danke für eure Aufmerksamkeit. War etwas Nützliches dabei? Und wünscht ihr euch von etwas mehr, weniger oder anderes?

Dann schreibt mir das doch bitte kurz (gern auch in Halbsätzen oder Stichworten). Mir sind eure Rückmeldung wichtig ... denn nur so kann ich immer besser 'auf den Punkt' kommen. Und das ist mir wichtig, da ich mit eurer (und auch mit meiner) Zeit achtsam umgehen möchte.

Herzliche Grüße,
Martin

ACT = Akzeptanz- und Commitment-Therapie (im klinischen Umfeld)
Achtsamkeits- und Commitment-Training (in anderen Bereichen)

ACT & Co. = ACT einschließlich des funktionalen Kontextualismus (die Philosophie auf der ACT ruht), der CBS und RFT (den Wissenschaften auf die sich ACT bezieht).

ACT PRAXIS = Eine berufsübergreifende Initiative, die sich für die Verbreitung der praktischen Anwendung von ACT, wie auch anderer, zu den Werten und Prinzipien von ACT passenden Ansätze, einsetzt und sich damit, für eine lebendige Arbeit mit Menschen engagiert.

IMPRESSUM

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des Teledienstgesetzes und inhaltlich verantwortlich gemäß § 10 Absatz 2 MDStV:

Martin Bonensteffen, ACT PRAXIS | 73079 Süßen

Fon +49 7162 461316
Mail info@actpraxis.de
INet www.actpraxis.de