



WANDBILD - 3. ACT PRAXIS TAGE 2017

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

dieser Newsletter war eine 'schwere Geburt'! Schon seit einigen Tagen beginne ich immer wieder neu ... fange an, lösche ... tue mich schwer ... ringe mit Zweifeln und inneren Widerständen ... dann stelle ich mir endlich die Frage: "Was bewegt mich eigentlich? Wofür mache ich das?" ... nehme mir ein Blatt Papier ... fange noch einmal ganz vorne an ... beginne mit dem Satz: "Mich begeistert, ..." und ergänze spontan "... dass ACT die menschliche Freiheit fördert!"

Dabei denke ich: "Ja, schreib auf, wofür du dich einsetzen willst ... damit kommst du 'in Fluss'." ... schreibe weiter ... und dann steht da: "Ich will menschliche Freiheit und eigenes, kritisches Denken fördern ... beitragen, menschliches Potenzial zu entwickeln ... kooperativ auf Augenhöhe ... dabei die Intelligenz der Gemeinschaft nutzen ... gemeinsam können wir klüger wählen ... und handeln." ... das Eis bricht ... und es beginnt zu fließen:

### ACT PRAXIS

[ACT PRAXIS](#) will sich als berufsübergreifende Initiative für eine lebendige Arbeit mit Menschen einsetzen. Wir wollen Menschen unterstützen und vernetzen, die [ACT & Co.](#) anwenden, in ihrer Arbeit mit anderen oder mit sich selbst.

### FILM

Der Film "ACT leben & lernen" ist dabei das aktuellste Ergebnis dieses Engagements und vor allem auch der kreativen und fruchtbaren Zusammenarbeit mit [Hanna Salzer](#).



Er wurde möglich, weil wir uns in unserer Unterschiedlichkeit anerkannt und wertgeschätzt haben ... weil sich so unsere Fähigkeiten ergänzen konnten ... und auch, weil viele mitgewirkt haben ... in den Interviews ... und mit Zwischenfeedbacks. Danke an alle Beteiligten.

In unserer Zusammenarbeit haben Hanna und ich damit auch die Haltung der ACT PRAXIS TAGE fortgesetzt, die ein Format bieten, in der gemeinsames Lernen aus den Kompetenzen der Teilnehmenden heraus

möglich wird. Davon will der Film einen Geschmack geben.

Wie gut gelingt ihm das? Wenn ihr spontan Feedback dazu habt, schreibt bitte einen Kommentar oder schickt mir eine E-Mail.

Und zu weiteren Rückmeldungen und zu den Materialien der 3. ACT PRAXIS TAGE 2017 geht es [hier](#)

### ACT PRAXIS WE IM NORDEN

Die Kombination aus Workshops und OpenSpace, mit der wir Anfang 2015 als Experiment gestartet sind, hat sich als Format als so fruchtbar erwiesen, dass es munter wächst und gerade einen ersten regionalen Ableger hervorbringt:

Das erste [ACT PRAXIS WOCHENENDE](#) im 'hohen' Norden.



# ACT PRAXIS Neuigkeiten

## Juni 2017



Gemeinsam mit Anja Meyer und Björn Jansson, zwei ACT-Engagierten vor Ort, und dem bewährten Orga-Team werden wir vom 06.-08.10.2017 im [Seminarhaus Neu Schönau](#) (Mecklenburger Seenplatte) "ACT leben & lernen". [Programm und Details](#) | direkt zur [Anmeldung](#)

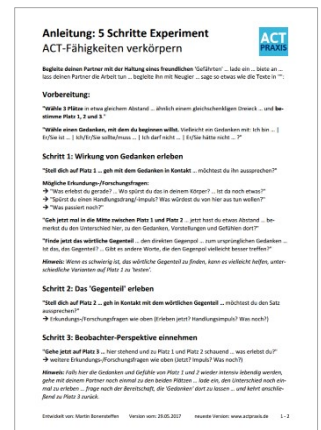
Neben einem OpenSpace und einem ACT Spezial-Workshop wird es auch eine Einführung in ACT auf der Grundlage des 5-Schritte-Experiments geben.

### 5-SCHRITTE-EXPERIMENT

Wer die [5 Schritte](#) selbst ausprobiert, ist oft überrascht, wie leicht es ist, z.B. aus einem 'Feststecken' heraus zu kommen. Das wird möglich, indem dieses Experiment, psychische Flexibilität körperlich erlebbar und damit direkt zugänglich macht. Therapeuten und Coaches, die bereits mit den 5 Schritten arbeiten und auch Menschen, die damit für sich selbst experimentieren, berichten immer wieder von 'erstaunlicher' Wirkung.

Bitte fühlt euch eingeladen, mit der [PDF-Anleitung](#) selbst zu experimentieren ... ihr könnt nichts falsch machen ... und wenn ihr mir von euren Erfahrungen schreibt ... oder erzählt ... können wir diese 'Übung' gemeinsam weiter entwickeln.

Und alle, die die 5 Schritte lieber angeleitet lernen möchten, können das beim nächsten [ACT Übungstag](#), beim [ACT PRAXIS WE](#), auf der [DGSF Jahrestagung](#) oder beim nächsten [DGKV Kongress](#) tun.



### DGKV KONGRESS

Unter der Überschrift "ACT-verbindet!" kommen vom 10.-12.11.2017 beim diesjährigen [Kongress](#) der [DGKV e.V.](#), dem deutschsprachigen Unterverband der [ACBS](#), im [nh-Hotel](#) in 69469 Weinheim ganz unterschiedlichen Referenten mit einer Vielzahl von Themen zusammen.

Gerade diese Offenheit von ACT für alles, was gut funktioniert, um menschliches Verhalten zu beschreiben und hilfreich zu verändern, begeistert mich immer wieder. So war und ist ACT für mich ein Sortier- oder auch Werkzeugkasten, für alle Erfahrungen und Techniken, die ich vor meiner Begegnung mit ACT in 2011 erworben habe ... wie auch für das, was neu auftaucht.

### NEUROSYSTEMIK UND ACT

Aktuell entdecke ich z.B. gerade die Arbeit von Gunther Schmidt neu für mich. Seinen hypnosystemischen Ansatz (in nichtklinischen Kontexten nennt er ihn "neurosystemisch") erlebe ich für mich persönlich als sehr unterstützend. Er bringt mich immer wieder mit meinen Kompetenzen und hilfreichen Ressourcen in Kontakt.

Ausgehend von seiner Sichtweise "Erleben wird erzeugt durch Aufmerksamkeitsfokussierung" gibt es aus meiner Sicht sehr viele Überschneidungen mit ACT. Und ich habe die Idee, dass sein Umgang mit 'unwillkürlichen Prozessen' ACT & Co. vielleicht bereichern könnte. Hat jemand von euch Erfahrung mit hypnosystemischer Arbeit und Interesse an einem Austausch?



Für alle, die schon von Gunther Schmid gehört haben und jetzt vielleicht seine Arbeit kennenlernen wollen, könnte evtl. einer seiner Vorträge auf YouTube ein guter Einstieg sein. Z.B.: [Therapie auf Augenhöhe](#) (29:36 Min), [So werden Ambivalenzen zu Problemen](#) (16:54 Min) oder [Symphonien mit allen Sinnen](#) (54:51 Min) ...

Auch sein schmales Buch ["Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung"](#) kann ich empfehlen.

### 4. ACT PRAXIS TAGE 2018

Auch bei den [4. ACT PRAXIS TAGEN](#) vom 01.-04.03.2018 auf Schloss Bettenburg wird es Raum geben, für Neues ... sowohl aus den Kernbereichen von ACT & Co. wie auch aus angrenzenden Feldern.

Das Programm wird sich wieder schrittweise und gesteuert von den TN-Interessen entwickeln.



#### CALL FOR SUBMISSIONS

Nachdem sich in der Vergangenheit bereits mehrfach gezeigt hat, dass auch 'weniger bekannte Namen' wertvolle Beiträge leisten können, wollen wir dieses Mal ausprobieren, wie gut ein [Call for Submissions](#) funktioniert. Wenn ihr also Themen, Ideen oder Ansätze habt, die Menschen bei ihrer Arbeit mit ACT unterstützen könnten und die ihr in einem halb- oder ganztägigen Workshop vorstellen wollt, dann schickt uns bitte eure Vorschläge. Alle Details findet ihr [hier](#)

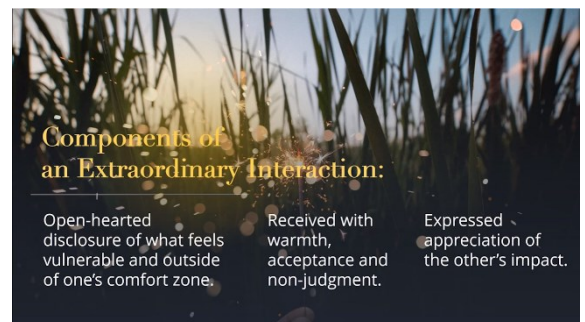
#### BEGRENZTE TN-ZAHL

Da die Kapazitäten von Schloss Bettenburg begrenzt sind und weil bei der letzten Veranstaltung der Wunsch, 'langsam' zu wachsen, sehr deutlich ausgedrückt wurde, wollen wir in 2018 mit einer begrenzten Zahl an Plätzen experimentieren. Wer jetzt schon weiß, dass er/sie (wieder) dabei sein will, kann sich bereits [anmelden](#) und sich neben dem Platz auch den Frühbucher-Rabatt sichern.

#### EXTRAORDINARY INTERACTIONS

Uns achtsam, mutig, warmherzig und bejahend auf Augenhöhe zu begegnen, ist uns bei allem, was wir anbieten, die wichtigste Grundhaltung.

Wie dies "extraordinary interactions" und ein damit verbundenes intensives Erleben von Verbundenheit und Dazugehören ermöglicht und welche Bedeutung "social connectedness" für menschliche Gesundheit und Wohlergehen haben, dazu forscht Mavis Tsai.



In ihrem [TED-Talk](#) beschreibt sie, auch anhand ihrer eigenen Erfahrungen, welche drei Komponenten, solche Begegnungen ausmachen und wie sechs kraftvolle Fragen 'unvergessliche Gespräche' möglich werden lassen.

#### ACT PRAXIS ALS GEMEINSCHAFTLICHE INITIATIVE

Uns immer häufiger auf diese Weise zu begegnen und dabei, ausgerichtet auf die gemeinsamen Werte, menschliche Freiheit zu fördern, dafür engagiere ich mich ... zusammen mit denen, die schon jetzt zu ACT PRAXIS beitragen. Gemeinsam wollen wir menschliche Kreativität lebendig werden lassen und die wirksamsten und gleichzeitig einfachsten Ansätze und Techniken zusammentragen, um Leiden zu lindern und gedeihliche menschliche Entwicklung zu unterstützen.

Wie das zurzeit wächst und sich entwickelt, freut mich aufrichtig. Denn auch wenn ich ACT PRAXIS gestartet habe und weiter viel Engagement hier investiere, ist mir wichtig, dass wir 'zusammen' wirken und unsere 'Gruppenintelligenz' nutzen.



**Wo gibt es geteilte Visionen und wo drückt der Schuh?** Wie können wir als 'Community' zusammen wirken und unser Engagement bündeln? Was können wir gemeinsam tun? Was wollt ihr einbringen? Was ist euer Engpass? Was würde euch in eurer täglichen Arbeit unterstützen? Was können wir vielleicht zusammen dafür anbieten? Oder gibt es vielleicht etwas, wo ich mit meinen Fähigkeiten und Erfahrungen ganz konkret nützlich sein kann?



Diese Fragen bewegen mich und hier [suche ich das Gespräch](#) mit euch. Deshalb frage ich ganz direkt: "Sind Sie/bist du bereit, hier etwas Zeit in ein Telefonat zu investieren ... über die Fragen oben zu sprechen ... und vielleicht auch ganz praktische Tipps auszutauschen?"

Dann schreibt mir bitte ... oder probiert einfach, mich direkt anzurufen ... in den nächsten Wochen bin ich oft im Büro und überwiegend gut erreichbar.

Danke für eure Aufmerksamkeit! Und wenn ihr mir Ideen, Anregungen oder Rückmeldungen schicken wollt, folgt bitte eurem spontanen Impuls und schreibt mir kurz ... ich werde ich mich darüber freuen.

Herzliche Grüße,  
Martin (Bonensteffen)

PS: Hier noch vier Punkte, die mir wichtig sind ... und die oben irgendwie nicht so recht gepasst haben.

### **BergZeitRaum im August**

Vom 12.-19. August 2017 werde ich wieder zusammen mit Freunden eine Woche in den Bergen wandern, mich mehr mit dem verbinden, was mir wirklich wichtig ist und das einfache Leben in dem kleinen [Bergdorf Doro](#) genießen.

Im Moment gibt es noch freie Plätze und ich würde mich freuen wenn dieses Mal auch Menschen aus der ACT-Community dabei wären ... [mehr Infos](#).



### **Hinweis für den Großraum Stuttgart/Ulm**

"Lebendige Kommunikation – lebendige Beziehungen" ist das Thema des nächsten [ACT Übungstages](#), am Sa 08. Juli 2017 in Kooperation mit der VHS Süßen.

### **Lebendige Kommunikation**

Das, was ich unter der Überschrift 'lebendige Kommunikation' vermittele, hat viele 'Wurzeln'. Neben ACT und FAP haben mich vor allem Marshall Rosenbergs Ideen inspiriert. In einer "Langen Nacht Gewaltfreie Kommunikation" hat der DLF von Fr 26. auf Sa 27.05.2017 einen vielschichtigen Ein- und Überblick zu diesem Ansatz gesendet. Die [Seite zum Beitrag](#) bietet neben dem kompletten [Manuskript als PDF](#), und einigen nützlichen Buchempfehlungen, viele weiterführende Informationen, Links und Querverweise zur GfK ... und den Sendungsmitschnitt als MP3 könnt ihr ggf. von mir bekommen.

### **Achtsam Offen ACTiv – Newsletter**



Die [Achtsam Offen ACTiv Newsletter](#), die unter der 'Patenschaft' der DGKV e.V. entstehen, sind eine weitere Fundgrube für Informationen, Ideen und Anregungen zu ACT & Co., genauso wie einige der [Beiträge](#) und Seiten auf [dgkv.info](#).

Was uns hier wie dort verbindet, ist unser Engagement für ACT und damit für eine lebendige Arbeit mit Menschen auf Augenhöhe.

### **IMPRESSUM**

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des § 5 Abs. 1 des Telemediengesetzes:  
Martin Bonensteffen, ACT PRAXIS | 73079 Süßen | +49 7162 461316 | [info@actpraxis.de](mailto:info@actpraxis.de)