

# Mag(g)i(e) im Leben ist außerhalb der gewohnten „Schutz“- Zone

**Unterscheiden lernen für die wert-geschätzte Richtung  
mit Selbstlobcoaching**

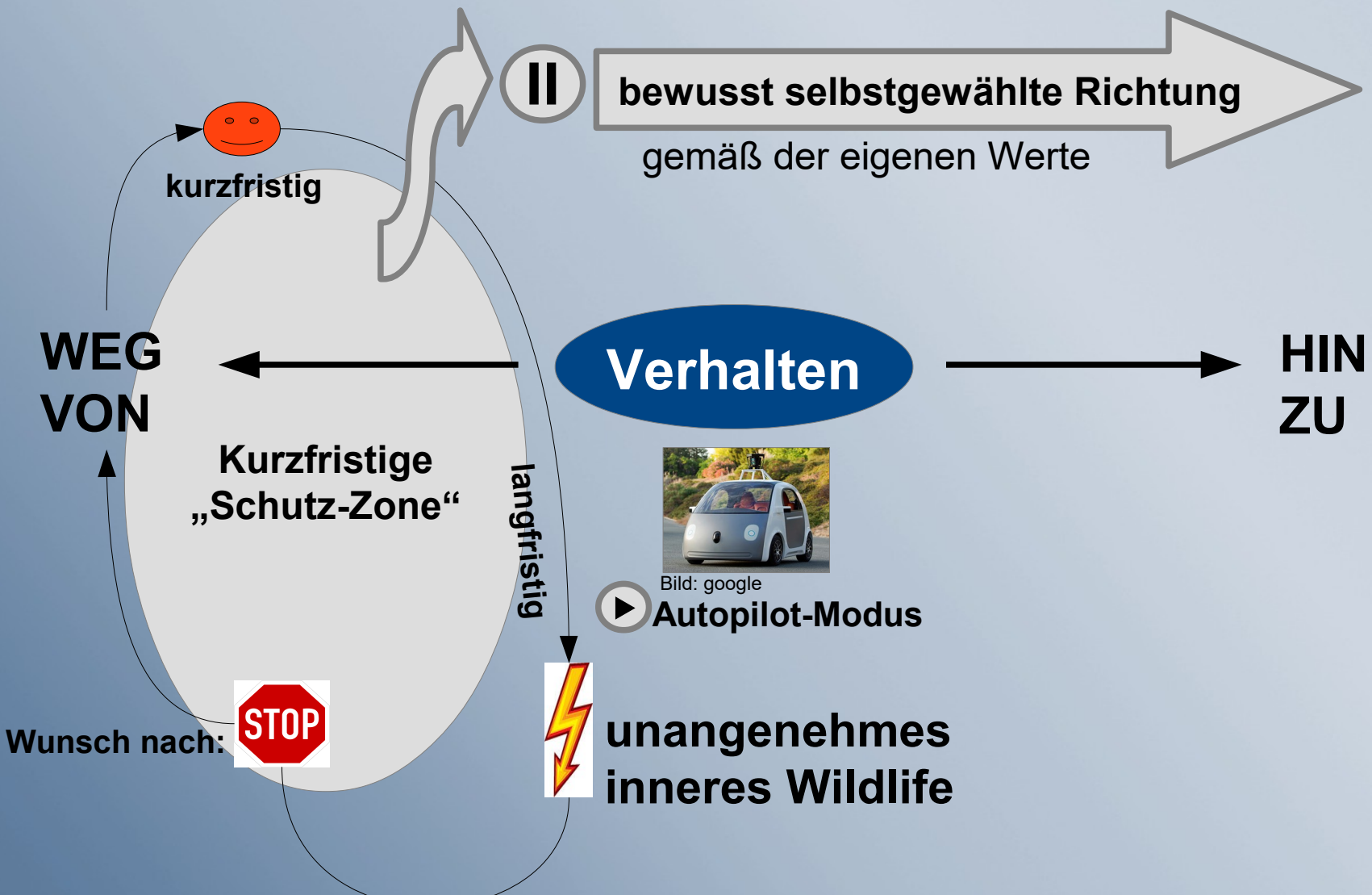
ACT-Praxistage 19.-22.1.2017

**Reimer Bierhals**

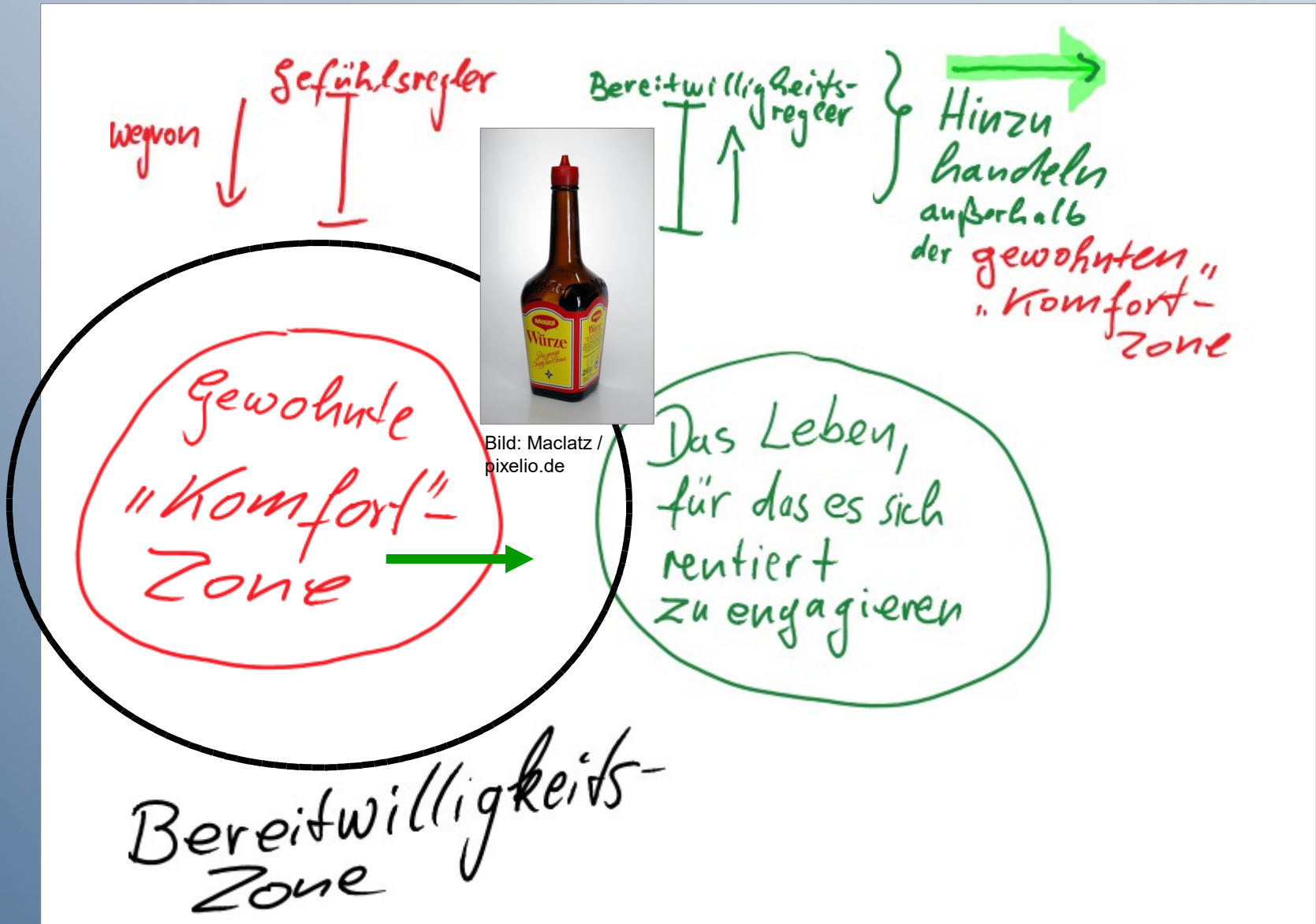


[www.psychotherapie-bewegt.de](http://www.psychotherapie-bewegt.de)

# ACT-Matrix (M. Webster)



# Mag(g)i(e) fürs Leben



# Hinzu-Schritte oder Sprung außerhalb der Bereitwilligkeits-Zone



Bild: sabrina gonstalla / pixelio.de

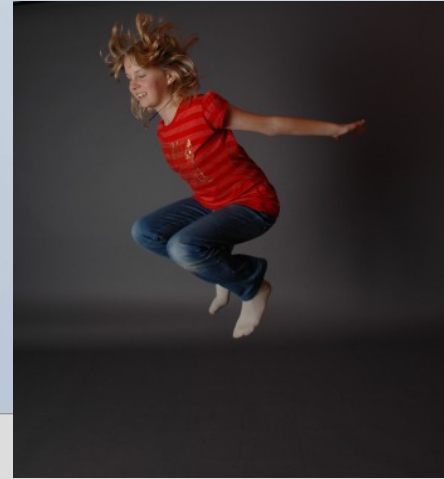


Bild: Apelt / pixelio.de

## Handlungs-Schritt vs. Sprung:

beide haben gemein → volles Gewicht drauf!!!  
mutig sein und würdigen

allerdings: die Wahrscheinlichkeit einen Schritt unmittelbar zu wiederholen, wenn volles Gewicht drauf gelegt ist, ist größer als beim einem riesigem Sprung (außerhalb der Bereitwilligkeits-Zone) → **Metapher für Selbstlobcoaching**

bezieht sich  
nur auf  
1 Handlung

# Selbstlob-Coaching



Bild: S.Hofschlaeger / pixelio.de

## HINZU-Schritt – was diesmal getan?

- welche Gedanken „abgekauft“?
- welche Folgen (kurzfristig/langfristig)

Diskriminationslernen

## WEGVON – was hätte ich ungünstigerweise getan?

- welche Gedanken „abgekauft“?
- welche Folgen (kurzfristig/langfristig – innerlich/außen)?

## WERT-geschätzte Richtung fürs Leben

- warum war der HINZU-Schritt wert-voll für mich?
- welche Richtung bekäme das eigene Leben, wenn es im Alltag gelänge, diesen HINZU-Schritt so oder ähnlich öfter zu gehen?

Verstand  
als  
Verknüpfungs-  
maschine  
nutzen

An-  
näher-  
ungs  
Motiva-  
tion

