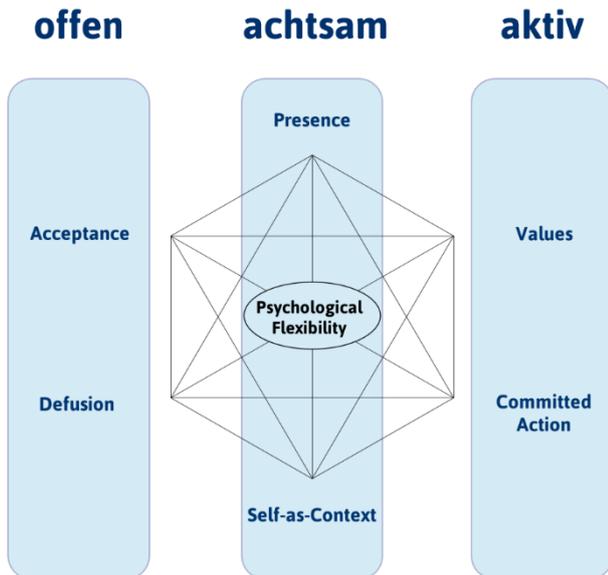


ACT (gespr. wie 'act') steht für **Akzeptanz- und Commitment-Therapie** und auch für **Achtsamkeits- und Commitment-Training**



CBS -> Kontextuelle Verhaltenswissenschaften

ACBS
weltweit
aktiv



DGKV e.V.
deutschsprachiger
Raum

OpenSource-Ansatz mit
1000+ empirische Studien

Funktionaler Kontextualismus

Aontologische Wissenschaftsphilosophie die menschliche Handlungen (Verhalten) und deren beabsichtigte Wirkung (Funktion) im 'ungeteilten Ganzen' (Kontext) betrachtet.

"Leben ist Prozess." & "Wahr ist, was wirkt!"

"Leben ist Prozess." & "Wahr ist, was wirkt!"

richtig <> falsch

1 <> 0



entweder <> oder

Wie hilfreich ist es?



sowohl als auch

ACT Zielsetzung

Psychische Flexibilität

Innerlich frei und erfüllt leben

Ich nehme mein Denken, mein Fühlen, meine körperlichen Empfindungen und meine Handlungsimpulse wahr ... und tue das, was mir wichtig ist.

ACT Grundlagen

Funktionaler Kontextualismus (FK)

Nach der Wirkung fragen

Ich bewerte Ideen und Taten danach, wie gut sie auch langfristig funktionieren ... bezogen auf das, was mir wichtig ist.

Kontextuelle Verhaltenswissenschaften (CBS)

Wirkungsorientiert handeln

Ich handle auf meine Werte ausgerichtet und prüfe immer wieder, wie gut das funktioniert.

Relations-Bildungs-Theorie (RFT)

Wirkungsorientiert denken und sprechen

Ich erforsche, wie Denken und Sprache funktioniert und kommuniziere wirkungsorientiert.

ACT Kernfähigkeiten

Gegenwärtigkeit

Ich bin bei dem, was ich tue.

Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit bei dem, was ich tue ... auch wenn es 'unangenehm' ist.

Selbst-als-Kontext

Ich erlebe mich.

Ich bemerke immer wieder neu den Unterschied zwischen mir ... dem, was in und mit mir passiert ... und dem, was ich wie sage und tue.

Akzeptanz/Bereitschaft

Ich öffne mich.

Ich öffne mich ... und bin bereit, all meinen Gedanken und Gefühle zu erleben.

Defusion

Ich nehme meine Gedanken und Gefühle leicht.

Ich betrachte mein Erleben und meine Gedanken dazu freundlich ... und mit etwas Abstand.

Werte

Ich weiß/wähle, was mir wichtig ist.

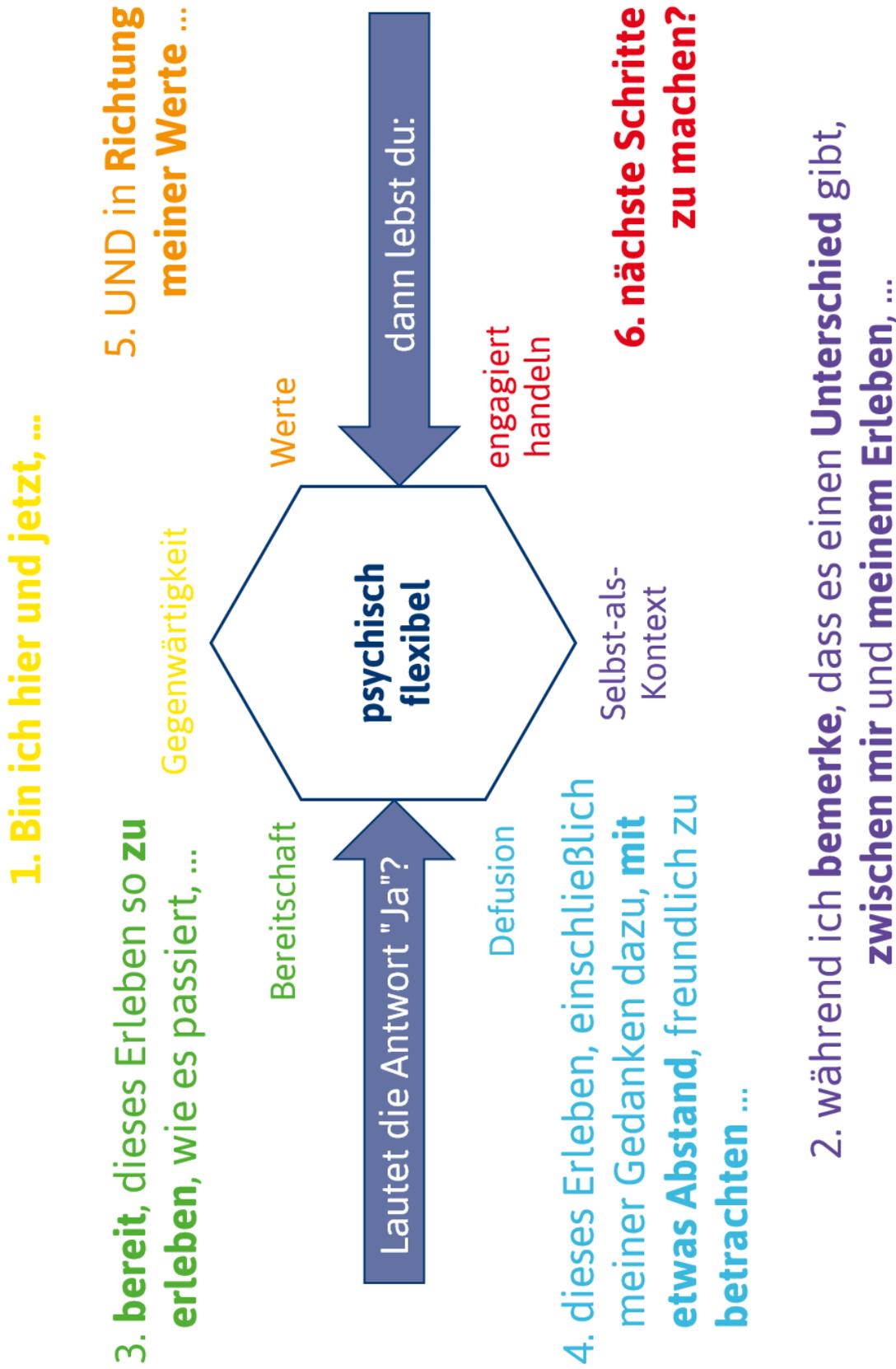
Ich weiß/wähle, was mir wichtig und langfristig bedeutsam ist ... und kann das sagen.

Engagiert Handeln

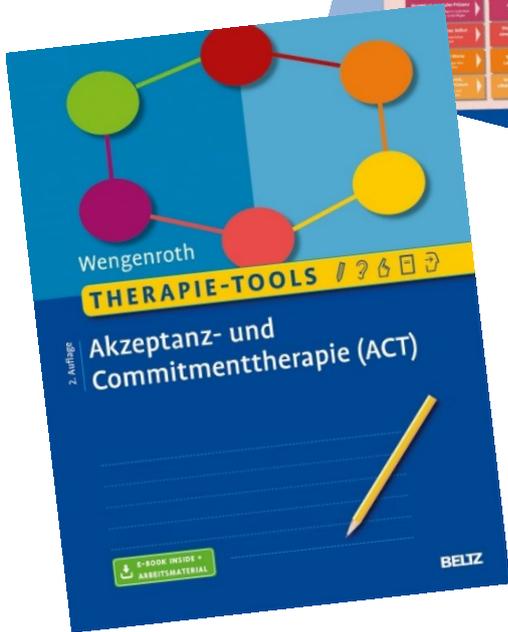
Ich tue, was mir wichtig ist.

Ich tue, was mir wichtig ist ... bleibe dabei, auch wenn es mal schwierig ist ... und komme immer wieder darauf zurück.

Die ACT-Frage



inspiriert von Joanne Steinwachs



www.actpraxis.de

www.contextualscience.org

www.dgkv.info