

# Die neue ACT MATRIX

**Die neue ACT MATRIX** hat im September 2019 in der Vorbereitung eines Workshops ganz ‚zufällig‘ das ‚Licht der Welt erblickt‘.

Ausgehend von der Frage **"Wie kann ich den 'Schatz' in einem 'schmerzhaften Erleben' zugänglich machen ... und ihn zur 'Quelle' von neuem Ausprobieren werden lassen?"** und inspiriert von 'A Liberated Mind' von Steven Hayes (dt. 'Kurswechsel im Kopf') ist bei mir die Idee entstanden, vier für mich hilfreiche Unterscheidungen (innen vs. außen | kurzfristige vs. langfristige Wirkung | Was? Wie? Wofür tun? | positive vs. negative Affekte) übereinander zu legen und damit zu experimentieren.

Die ersten Handskizzen habe ich dann mit anderen besprochen, ... zahlreiche wertvolle Rückmeldungen habe ich eingearbeitet ... und daraus hat sich dann, Schritt für Schritt das aktuelle ‚Formular‘ entwickelt (siehe nächste Seite).

Die Praxis-Tests haben inzwischen gezeigt, dass die neue ACT MATRIX am besten als 'Sortier-Hilfe' funktioniert. Wenn mensch sie also nutzt, um ein 'schmerzhaftes Erleben' zu untersuchen ... und wenn er/sie das Thema, die Frage bzw. das 'Problem' aus den unterschiedlichen Perspektiven erkundet:

- Passiert es innen oder außen?
- Wie wirkt es kurzfristig? Was wird vermutlich die langfristige Wirkung sein?
- Was ist passiert? Wie habe ich mich dabei erlebt? Wofür wollte ich es? ... bzw. Wofür will ich es tun? Wie will ich es tun? Was will ich konkret tun?
- Welche positiven und negativen Affekte habe ich dabei erlebt? ... bzw. Welche positiven und negativen Affekte werde ich dabei vermutlich erleben?

Im Laufe dieses Untersuchens, Sortierens und Erkundens passiert häufig eine 'Öffnung' ... eine 'innere Lockerung' ... in deren Folge dann oft überraschende Ideen 'erscheinen' ... und neue Lösungs-Ansätze 'tauchen auf' ... die schließlich in drei bis sieben Verhaltens-Optionen überführt werden können.

# Die neue ACT MATRIX

Situation:

Verhaltens-Optionen

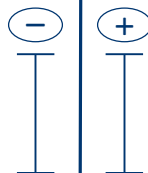
- 1.)
- 2.)
- 3.)
- ...
- ...

Was?

Was tue ich? Welches Verhalten ist sichtbar? Wie wirkt es? ... kurzfristig? ... langfristig?

Wie will ich 'es' tun/mich verhalten? Welche Qualität wird sichtbar?

Wie?



Welche Affekte/Gefühle/Emotionen erlebe ich? Welche Qualität will ich (er-)leben?

Wofür?

Was motiviert mein Tun (von innen)? Was leitet es? Welche Wirkung will das Verhalten?

außen - tun

innen - erleben

kurzfristig

Wirkung

langfristig

Weitere Infos ... Ausprobieren ... und Austausch dazu ...

# 6. ACT PRAXIS

TAGE  
25.–82.  
MÄRZ  
20  
21

ACT leben & lernen  
[www.actpraxis.de](http://www.actpraxis.de)

## 6. ACT PRAXIS TAGE 2021

**ACT & Co. leben & lernen – für eine lebendige Arbeit mit Menschen – praktisch, konkret, berufsübergreifend**

Offen, flexibel und auf Augenhöhe werden wir: ACT & Co\* ausprobieren und erleben, Fertigkeiten üben, Erfahrungen austauschen, Neues entdecken, Wissen vertiefen, Fälle besprechen, uns menschlich begegnen und uns inspirieren.

### Termin und Zeiten

**Do 25. März 13:00 Uhr – So 28. März 13:00 Uhr**

### Ablauf

**Do – Fr** ACT & Co. Workshops

**Fr – So** OpenSpace: Themen vertiefen & vernetzen

### Veranstaltungsort

**Schloss Bettenburg** 97461 Hofheim in Unterfranken

### Details und Anmeldung

[www.actpraxis.de](http://www.actpraxis.de)

\***ACT & Co** = Akzeptanz- u. Commitment-Therapie/-Training & Embodiment, Focusing, Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Hypnosystemik, Kontextuelle Verhaltenswissenschaften (CBS), ...



### Veranstalter

Martin Bonensteffen  
73079 Süßen

### Kooperationspartner

auf  
[www.actpraxis.de](http://www.actpraxis.de)

... und immer aktuell auf ...

[www.actpraxis.de](http://www.actpraxis.de)