

10 Zitate von Steven C. Hayes

Sie sollen eine Resonanz zu dem ermöglichen, worum es ihm, als Haupt-Urheber von ACT geht, wenn er schreibt: "Love isn't everything, it's the only thing"



Steven in one line

Get Out of Your Mind and Into Your Life.

Raus aus dem Gedankengeplapper, rein ins Leben.

We hurt, where we care.

Es schmerzt dort, wo uns etwas am Herzen liegt.

If you aren't willing to have it, you will.

Wenn du nicht bereit bist, es zu haben, dann hast du es.

What we need to learn to do is to look at thought, rather than from thought.

Was wir lernen müssen, ist, auf unsere Gedanken zu schauen, statt aus den Gedanken heraus.

Quelle für alle: [Get Out of Your Mind and Into Your Life](#), p.44, New Harbinger Publications, 2005



In unter 120 Worten

Wir stecken gemeinsam in diesem Topf. Wir sind in den gleichen Fallen gefangen. Durch eine kleine Fügung des Schicksals könnte ich dir gegenüber sitzen und du könntest mir gegenüber sitzen – in entgegengesetzten Rollen. Deine Probleme sind eine wertvolle Gelegenheit zu lernen, für dich und für mich. Wir sind nicht aus unterschiedlichen Stoffen geschneidert, sondern vom selben Stoff.

We are in this stew together. We are caught in the same traps. With a small twist of fate, I could be sitting across from you, and you could be sitting across from me—both of us in opposite roles. Your problems are a special opportunity for you to learn and for me to learn. We are not cut from different cloths, but rather from the same cloth.

Quelle: [Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change](#), 2016

Psychische Flexibilität ist die Fähigkeit, mit Offenheit zu fühlen und zu denken, sich bereitwillig auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks einzulassen und das Leben in die Richtung zu lenken, die dir wichtig ist, indem du Gewohnheiten entwickelst, die dich, in Übereinstimmung mit deinen Werten und Bestrebungen leben lassen. Es geht darum zu lernen, sich nicht abzuwenden von dem, was schmerzt, sondern sich dem Leiden zuzuwenden, um (den Schatz darin zu entdecken und) ein Leben voller Sinn und Erfüllung zu leben.

Psychological flexibility is the ability to feel and think with openness, to attend voluntarily to your experience of the present moment, and to move your life in directions that are important to you, building habits that allow you to live life in accordance with your values and aspirations. It's about learning not to turn away from what is painful, instead turning toward your suffering in order to live a life full of meaning and purpose.

Quelle: [A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters](#), 2018

10 Zitate von Steven C. Hayes

Sie sollen eine Resonanz zu dem ermöglichen, worum es ihm, als Haupt-Urheber von ACT geht, wenn er schreibt: "Love isn't everything, it's the only thing"



Geh in die Schönheit des Lebens hinein, finde die Momente, in denen du wirklich vom Leben berührt warst oder ganz mit ihm verwoben. In ihnen wirst du eine Art Leuchten finden, das dir den Weg weisen kann, wenn die Kakophonie sehr laut wird und du verwirrt und verloren bist. Es kann dich zu dem führen, was dir wirklich am Herzen liegt.

Go inside the sweetness of life, catch the places where you genuinely were moved by or connected with life, and you'll find in there kind of a light that can direct you when the cacophony gets very noisy and you get confused and lost, that can direct you towards what you care about.

Quelle: [Big Think Interview With Steven Hayes](#) online, 2017

Fast alle Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben unter einer Form von intensivem inneren Schmerz. Es kann sich dabei um Depressionen, Angstzustände, Drogenmissbrauch oder Selbstmordgedanken handeln und resultiert aus den Kämpfen, die wir gegen unsere Gedanken führen, während wir vergeblich versuchen, unsere Geschichte loszuwerden.

Almost all people suffer some form of intense inner pain at some times in their lives. The suffering might be depression, anxiety, substance abuse, or suicidal thoughts and it results from the battles we wage against our thoughts as we futilely try to get rid of our historie.

Quelle: [Big Think Interview With Steven Hayes](#) online, 2017

Man kann es so sagen: Wenn du lernst, weniger auf Stress zu reagieren, indem du Flexibilität kultivierst, beginnt der Körper, diese Reaktionssysteme herunterzufahren, einschließlich der Schalter für den Genausdruck, die unter Umständen nicht von dir, sondern von deinen Eltern und Großeltern aktiviert worden sind. Wie cool ist das denn?

You can say it this way: if you learn to be less reactive to stress through the cultivation of flexibility pivots, the body starts turning off those reaction systems, including genetic expression switches that may have been originally thrown not by you but by your parents and grandparents. How cool is that?

Quelle: [A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters](#), 2018

Es gibt einen mittleren Weg zwischen Ablenkung und Unterdrückung, aber die Kultur der modernen Welt hat diesen Weg zugeschüttet mit der Kakophonie der kommerziellen Ermutigung zu Vermeidung und Ablenkung auf der einen Seite und der Aufforderung, Gefühle zu unterdrücken, zu "Just do it" und sich selbst als Objekt zu behandeln, auf der anderen. Wir müssen einen Weg finden, der mitfühlender und sanfter ist und der es uns ermöglicht, uns auf das Leben zuzubewegen, das wir wirklich leben wollen.

There is a middle path between indulgence and suppression, but the culture has overwhelmed that in the cacophony that has been created in the modern world and the commercial encouragement of avoidance and indulgence on the one hand, or suppression and "just do it," treating yourself as an object on the other. We've got to find a way that's more compassionate, softer, that allows us to move forward towards the kind of lives that we really want to live.

Quelle: [Big Think Interview With Steven Hayes](#) online, 2017

10 Zitate von Steven C. Hayes

Sie sollen eine Resonanz zu dem ermöglichen, worum es ihm, als Haupt-Urheber von ACT geht, wenn er schreibt: "Love isn't everything, it's the only thing"

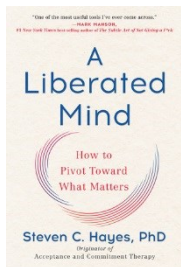


Deine Geschichte wird nicht verschwinden; sie ist anders als Schmutz auf dem Boden oder abblätternde Farbe an den Wänden; sie wird sich nicht auf diese Weise auflösen. Es geht eher darum, zu lernen, sie mitzunehmen, mit ihr in Kontakt zu gehen, sie zu sehen. Da ACT auf der Psychologie des Normalen basiert, ist der Therapeut:in genauso mit im Boot. Sier arbeitet also gleichzeitig mit genau den selben Prozessen. Der Therapeut:in muss also einfach nur den Wert dieser Prozesse erkennen und bereit sein, die eigenen schwierigen Gedanken und Emotionen anzuschauen und einen Weg zu finden, sie im Dienste der Klienten, denen sier dient, sanft zu halten.

Your history's not going to go away; it isn't the same thing as dirt on the floor or paint peeling off the walls; it's not going to be solved in that way. It's more like learning how to carry it, to contact it, to see it. Because it's based on the psychology of the normal, the therapist is part of that too. And so they too are working with those very same processes. And so it requires a therapist just to see the value of it and to be willing to look at their own difficult emotions and thoughts and find a way to carry them gently in the service of the clients that they're serving.

Quelle: [Big Think Interview With Steven Hayes](#) online, 2017

Übersetzung und Zusammenstellung von Martin Bonensteffen
Mehr Zitate von ihm gibt es [hier](#), [hier](#) und [hier](#) ;-)



Steven C. Hayes, PhD war Professor für Psychologie an der Universität von Nevada. Mit seinen Forschungen, wie Sprache und Denken menschliches Leiden hervorbringen, hat er die Entwicklung von ACT (Acceptance and Commitment Therapy) initiiert – die als wirkungsvolle Open-Source-Methode in einer Vielzahl von Bereichen hilfreich wirkt – und die heute durch seine aktuellen Arbeiten zur Process-Based Therapy (PBT) ständig aktualisiert und weiter entwickelt wird. Der Autor von dreiundvierzig Büchern und mehr als sechshundert wissenschaftlichen Artikeln war lange Präsident der [ACBS](#) und ist einer der meistzitierten Psychologen der Welt, einschließlich großer Medien wie z.B.:

Time Magazine, The New Yorker, The New York Times, Men's Health, Self, The Wall Street Journal, Psychology Today, O, The Oprah Magazine und Salon.com.