



Leseprobe aus Cordshagen-Fischer und Fischer, Therapie-Tools Akzeptanz- und
Commitmenttherapie (ACT) mit Kindern und Jugendlichen,
ISBN 978-3-621-28820-0 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28820-0>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort – An der Kletterwand	9
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	10
Einführung	11
1 Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick	20
2 Akzeptanz	53
3 Defusion	88
4 Werte	119
5 Engagiertes Handeln	151
6 Selbst-als-Kontext	198
7 Elternarbeit	235
8 Fallkonzepte	285
Literatur	308
Bildnachweis	310
Hinweise zum Arbeitsmaterial	311

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

Einführung	11
INFO 1 ACT-Wissen vertiefen und sich vernetzen	19
1 Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick	20
AB 1 Wahrnehmung von Veränderungen im Raum	26
AB 2 Vertiefungsfragen zur Übungsexploration	28
AB 3 Konzentration auf den Atem im Sitzen	32
AB 4 Wahrnehmung von Veränderungen im Koffer	34
AB 5 Wahrnehmung von Veränderungen am Gegenüber	36
AB 6 Steine ertasten	37
AB 7 Stehe auf einem Bein	38
AB 8 Den Wecker finden	39
AB 9 Die eigene Mitte finden	40
AB 10 Einen neuen Raum entdecken	41
AB 11 Achtsamkeitsdyade	43
AB 12 Achtsamer Umgang mit Angst, Wut und Traurigkeit	45
AB 13 Achtsamer Umgang mit Angst	47
AB 14 Achtsamer Umgang mit Schmerzen	49
AB 15 Körperumriss für Jungen	51
AB 16 Körperumriss für Mädchen	52
2 Akzeptanz	53
AB 17 Experimente zur Kontrolle von Gedanken und Gefühlen	56
AB 18 Wie ist das eigentlich mit der Angst?	58
AB 19 Monster im Boot	62
AB 20 Tauziehen mit dem Angstmonster	66
AB 21 Kampfschalter	67
AB 22 Die gerollte Socke	68
AB 23 Auf unseren Gefühlswellen surfen	71
AB 24 Standhalten	75
AB 25 Dem Wesen in die Augen schauen	77
AB 26 Ball im Schwimmbad	78
AB 27 Hedgie	79
AB 28 Gefühlen Raum geben	81
AB 29 Durch den Sumpf waten	82
AB 30 Das Angstmonster füttern	84
3 Defusion	88
AB 31 Hilfreiche Fragen und Aussagen zur Förderung von Defusion	91
AB 32 Gedanken aus der Steinzeit	92
AB 33 Die Problemlösemaschine	94

AB 34	Drei-Minuten-Gedanken-Übung	97
AB 35	Hindernisparcours – Gedanken, Gefühle, Verhalten	98
AB 36	Regeln, Gründe, Urteile ...	99
AB 37	Die Brille wechseln	102
AB 38	Ich höre auf meinen Verstand oder besser nicht?	104
AB 39	4-Gewinnt im Tunnelblick	106
AB 40	Spaziergang mit dem Verstand	108
AB 41	Gedanken auf Papptellern	109
AB 42	Der Tiger	111
AB 43	Folienübung	112
AB 44	Klemmbrettübung	114
AB 45	Dem Verstand mit Humor begegnen	116
AB 46	Gedanken sind wie Flummis	117
AB 47	Mach doch, was du willst	118
4 Werte		119
AB 48	Deinen Weg dem Zufall überlassen!	122
AB 49	Ziele von Werten unterscheiden	126
AB 50	Fragen zu Werten	128
AB 51	Wertekarten	132
AB 52	Timeline: Schätze der Vergangenheit	140
AB 53	Der Zukunftsfilm	141
AB 54	Wertecollage	142
AB 55	16 Zettel	143
AB 56	Mit Helden Werte erarbeiten	144
AB 57	Wertespiel	145
AB 58	Wertescheibe	149
5 Engagiertes Handeln		151
AB 59	Bist du bereit für ACT?	155
AB 60	Wunderfrage	156
AB 61	Drei Schritte in Richtung wertebasierter Ziele	160
AB 62	Meine drei Zonen	162
AB 63	Engagiertes Handeln zwischen den Sitzungen	165
AB 64	Versuchen ist nicht Tun	167
AB 65	Das Einverständnis	168
AB 66	Mindestens-zwei-Wege	169
AB 67	Zielerreichungsskala	174
AB 68	Arbeitskarten ACT-Kernpunkte – Selbstvertrauen	176
AB 69	Der Lebensweg	180
AB 70	Faust	183
AB 71	Geistiges Karate	186
AB 72	Hindernisparcours im Raum	190
AB 73	Hindernisparcours in der Natur	191
AB 74	Timeline: Zukunft, Ziele und Ressourcen	192
AB 75	Entschlossenheit	194
INFO 2	ACT-Gruppentherapie	196

6 Selbst-als-Kontext	198	
AB 76	Gefühle-Karten	202
AB 77	Gefühle-Uhr	205
AB 78	Gummibärchenspiel	207
AB 79	Positiv- und Negativimagination	212
AB 80	Begegnung	215
AB 81	Himmelmetapher	216
AB 82	Der Kreis	217
AB 83	Ich als Behältnis	218
AB 84	Ich bin ...	222
AB 85	Reframing	226
AB 86	Familie in Bonbons	229
AB 87	Selbst- und Fremdwahrnehmung	231
AB 88	Wie kommt denn so etwas?	232
7 Elternarbeit	235	
AB 89	PELZ – Problemsicht und Zieldefinition	243
AB 90	Vom Krisenmodus zu Werten	245
AB 91	Problemverhalten – Zielverhalten	248
AB 92	Ziele und engagiertes Handeln	251
AB 93	Hilfreiches Elternverhalten für einen förderlichen Entwicklungsrahmen	254
AB 94	Papierkorbball	260
AB 95	Gemeinsam lösen	261
AB 96	Matrix mit Eltern	262
AB 97	Wertearbeit mit Eltern	264
AB 98	Engagiertes Handeln für Eltern – Der Sprung	269
AB 99	Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick für Eltern	270
AB 100	Akzeptanzübungen für Eltern	272
AB 101	Defusionsübungen für Eltern	275
AB 102	Flexible Perspektivübernahme für Eltern	277
AB 103	Beobachtungsaufgabe Gefühle	278
AB 104	Grundbedürfnisse für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit	280
INFO 3	Möglicher Ablauf der videogestützten ACT-Elternarbeit	283
8 Fallkonzepte	285	
AB 105	Fallkonzept Hexaflex	287
AB 106	Fallkonzept Matrix	288
AB 107	Erweiterung der Matrix mit DOTS	291
AB 108	Relationales Netzwerk	293
AB 109	ACT-Fallkonzeptualisierung	295
INFO 4	Verhaltensanalyse	299
AB 110	Verhaltensanalyse für Kinder und Jugendliche	302
AB 111	Verhaltensanalyse für Eltern	306

2 Akzeptanz

Welche Empfindungen musst du bereit sein zu haben,
um dich in Richtung deiner Werte zu bewegen?

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie geht davon aus, dass schmerzliche und unangenehme Erfahrungen, ebenso wie schmerzliche und unangenehme Gedanken, Erinnerungen, Körperempfindungen und Gefühle, Teile unseres Lebens sind. Psychisches Leid entsteht, wenn wir – beeinflusst durch sprachliche Prozesse – unser Verhalten darauf ausrichten, das innere Erleben, also Gedanken, Erinnerungen, Körperempfindungen und Gefühle, zu kontrollieren und zu minimieren. Dies wird in der ACT als Erlebensvermeidung bezeichnet. Erlebensvermeidung ist ein gelerntes Verhalten, welches Kinder schon früh erlernen. Wir alle lernen im Laufe unserer Entwicklung, Gefühle in positive Gefühle und negative Gefühle einzuteilen, und wir lernen, dass wir positive Gefühle anstreben und negative Gefühle vermeiden sollten. So lernen Kinder bereits früh, Erleben zu bewerten und entsprechend auch zu vermeiden. Von Eltern wird Erlebensvermeidung unterschiedlich intensiv vorgelebt und vermittelt. Für viele Eltern ist es eine große Herausforderung, schmerzhaft Gefühle bei ihrem Kind wahrzunehmen, ohne dem Handlungsimpuls nachzugeben, diese unmittelbar zu beseitigen. Wenn ein Kind z. B. beginnt zu weinen, kann man häufig beobachten, dass Eltern mit Äußerungen wie »Du musst nicht traurig sein« oder »Das, was passiert ist, ist doch gar nicht schlimm« reagieren oder dem Kind einen Schnuller oder eine Süßigkeit reichen, um es so möglichst schnell zu beruhigen und die eigene Sorge nicht länger erleben zu müssen. Ein weiteres elterliches Verhalten im Sinne von Erlebensvermeidung kann auch darin bestehen, möglichst alle potenziellen Schwierigkeiten und Probleme für das Kind vorherzusehen und zu verhindern, um so möglichst alle unangenehmen Erlebnisse und damit verbundenen Gefühle vom Kind fernzuhalten und auch um so die eigene Sorge gar nicht erst erleben zu müssen. Bei Kindern mit einer ausgeprägten Erlebensvermeidung ist es deshalb wichtig, das elterliche Verhalten und die aufrechterhaltende Wirkung von elterlicher Erlebensvermeidung zu beachten.

Konsequenzen von Erlebensvermeidung. Da Erlebensvermeidung häufig zu einer kurzfristigen Reduktion der schmerzlichen Empfindungen führt, wird Erlebensvermeidung immer wieder negativ verstärkt.

Längerfristig führt Erlebensvermeidung zumeist zu einem eingeeengten Verhalten und verhindert oft ein Handeln nach eigenen Werten. Eine ausgeprägte Erlebensvermeidung bei Kindern kann zu einer relevanten Einschränkung des explorativen Verhaltens führen und somit nicht nur die Entwicklung psychischen Leids im Sinne einer psychischen Störung begünstigen, sondern auch ein Hindernis hinsichtlich der Entwicklung bedeutsamer Alltagsfertigkeiten darstellen.

Darüber hinaus schränkt Erlebensvermeidung die Kenntnis und Zuordnung eigener Gefühle und einen hilfreichen Umgang mit diesen ein. In der Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen ist es also wichtig, zunächst Defizite in einer altersentsprechenden Emotionswahrnehmung und -benennung zu erkennen, um dann die Kinder oder Jugendlichen bei einer Nachreifung dieser Fertigkeiten zu unterstützen bzw. die Eltern hierzu anzuleiten. Da die Fertigkeit zur Emotionserkennung und Benennung am ehesten dem Kernprozess »Selbst-als-Prozess« (Wahrnehmendes Selbst) zuzuordnen ist, sind in Kapitel 6 Übungen hierzu zu finden.

Beim Kernprozess der Akzeptanz geht es darum, bereit zu sein für jedes Erleben, es anzunehmen, ihm gegenüber präsent zu sein, ohne es zu verändern. Dieses offene Annehmen ermöglicht eine bewusste Wahl des jeweiligen Verhaltens im gegenwärtigen Augenblick unter Berücksichtigung von kurz- und langfristigen Konsequenzen.

Das Angstmonster füttern

Altersbereich: 6–12 Jahre

Thema: die Folgen von Vermeidung erleben und abwägen, die Folgen von Annäherung erleben und abwägen

Dauer 50 Minuten

Materialien: Papier, Stifte, Futterkarten (können auf Pappe ausgedruckt und ggf. laminiert werden)

Durchführung



Das Kind wird zunächst gefragt, wie groß denn sein Angstmonster ist, z. B. in diesem Moment oder in einer bestimmten ängstigen Situation.

Dann wird ein Bild von dem Angstmonster gemalt.

Nun kann mit dem Kind darüber gesprochen werden, dass ja auch Angstmonster Futter brauchen, und es werden die verschiedenen Futterarten (eigenes Verhalten) exploriert. Hierzu können die Futterkarten zur Hilfe genommen werden. Meist ist es hilfreich, auf den Blankokarten auf das Kind zugeschnittene Futterarten zu notieren. Manchmal ist es hilfreich, eigene Beispiele oder Beispiele von anderen Kindern einzubringen.

Folgende Fragen werden dem Kind gestellt:

- ▶ Welche Arten von Futter lassen dein Angstmonster wachsen? (kurzfristig und langfristig)
- ▶ Welche Arten von Futter lassen dein Angstmonster schrumpfen? (kurzfristig und langfristig)

Die Futterkarten werden dann den verschiedenen Feldern auf dem Arbeitsblatt zugeteilt.

Nun kann mit dem Kind z. B. Folgendes vereinbart werden:



»Wollen wir beide mal gemeinsam rausfinden, welches Futter dein Angstmonster so schrumpfen lässt, dass es eine für dich hilfreiche Größe hat?«

Bei dieser Übung geht es darum, mit dem Kind gemeinsam offen und neugierig die kurzfristigen und langfristigen Konsequenzen von Vermeidungsverhalten und Annäherungsverhalten zu erkunden. Im Anschluss ist es hilfreich, mit dem Kind Verhaltensanlässe in der Therapiesituation zu gestalten, durchzuführen und gemeinsam auszuwerten. So kann das Kind die Erfahrung machen, dass Vermeidungsverhalten langfristig zu einer Zunahme von Angst führen kann und dass Konfrontation und Exploration zu mehr eigener Sicherheit führen können. Es können auch Futterkarten mit nach Hause gegeben werden, um das darauf abgebildete Verhalten auszuprobieren und dann in der nächsten Sitzung auszuwerten, ob dieses nun hilfreiches Angstmonsterfutter sein könnte.

Wichtig

Es ist wichtig, ergebnisoffen die Ideen und Erfahrungen des Kindes so anzunehmen, wie es diese benennt.

Das Angstmonster füttern



Was das Monster wachsen lässt

kurzfristig

langfristig

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was das Monster schrumpfen lässt

kurzfristig

langfristig



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Das Angstmonster füttern



Nicht zur Schule gehen.



Nicht in den Kindergarten gehen.



Nicht bei Freunden übernachten.



Nicht in der Schule melden



Etwas Neues ausprobieren.



Mit einem Freund / einer Freundin übernachten.



Alleine im eigenen Bett schlafen











Sich in der Schule melden.



Das Angstmonster füttern



AB 42 • T

Der Tiger

Altersbereich: ab 11 Jahren

Thema: Defusion

Dauer: 15 Minuten

Durchführung



»Ich möchte dich bitten, dir einen Tiger vorzustellen, direkt vor dir. Nimm einfach wahr, was kommt, welche Bilder und Vorstellungen auftauchen. Du siehst einen Tiger direkt vor dir. Versuche eine klare und detaillierte Vorstellung von einem Tiger zu bekommen, genau da vor dir. Du nimmst keinen Kontakt zu deinem Tiger auf, du schaust ihn nur von einer gewissen Entfernung aus an. Er bemerkt dich nicht einmal [Pause, einen kleinen Moment, für die Visualisierung]. Der Tiger soll nichts Bestimmtes tun, schaue einfach einen Moment hin und beobachte, was passiert. [Pause] Schaue einmal, ob du fühlen kannst, wie es ist, einen Tiger aus etwas Entfernung zu beobachten, ohne mit ihm in Kontakt zu treten. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, dies zu tun.

Bringe nun deine Achtsamkeit zu deinem Atem, wie er kommt und wie er geht. Versuche einmal ein ganzes Einatmen und ein ganzes Ausatmen achtsam wahrzunehmen [Pause] Es könnte sein, dass du bemerkst, während du dies tust, dass dein Verstand von Gedanken in Beschlag genommen wird, vielleicht über das was wir gerade tun, vielleicht Gedanken wie: »Das ist seltsam« oder »Ich kann nicht zur gleichen Zeit zuhören und auf meinen Atem achten«. [Pause] Oder du hast vielleicht Gedanken über etwas, was heute passiert ist, oder über etwas, was du noch planst später zu tun. [Pause] Schaue einfach auf die Gedanken, wie du es mit dem Tiger gemacht hast, mit etwas Abstand. Betrachte deine Gedanken mit Abstand. Nimm jeden neuen Gedanken wahr und betrachte ihn mit Abstand, so wie du vorher den Tiger betrachtet hast. Immer, wenn ein neuer Gedanke auftaucht, betrachte ihn genau und mit Abstand, sodass du deine Gedanken beobachten kannst, ohne mit ihnen zu interagieren. [längere Pause] Nun kannst du deine Augen öffnen und mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurückkehren.«

Lerneffekte und Gesprächsthemen

Es geht bei dieser Übung darum, zunächst erfahrbar zu machen, was es heißt, etwas mit Abstand zu betrachten, um dann im zweiten Schritt diese Erfahrung auf den Umgang mit Gedanken anzuwenden. In der Nachbesprechung sollte die Erfahrung gemeinsam exploriert werden.

Wichtig

Für manche Menschen ist es schwierig, zu imaginieren. Hier ist es wichtig, dies zu normalisieren.

Fragen danach

- ▶ Wie ist es dir mit deinem Tiger ergangen?
- ▶ Konntest du dir einen Tiger vorstellen, was hat er gemacht?
- ▶ Konntest du deine Gedanken wahrnehmen?
- ▶ War es möglich, sie mit Abstand zu betrachten?

Entschlossenheit

Altersbereich: 15–25 Jahre

Thema: engagiertes Handeln

Dauer: 20 Minuten

Durchführung



Den Teilnehmenden wird ein Arbeitsblatt, mit Anweisung ausgehändigt. Sobald das Arbeitsblatt ausgefüllt wurde, können Sie wie folgt fortfahren:



»Gut! Du hast sechs Dinge gefunden, vielleicht sind es auch nur fünf, vier, oder drei. Das ist völlig in Ordnung.

Jetzt kannst du weitermachen. Lege deine Liste vor dich hin und folge den nächsten Anweisungen. Halte dich bitte an die Reihenfolge! Sei ehrlich und sei genau.

- ▶ Überprüfe deine Einträge noch einmal und streiche alles weg, zu dem du nicht wirklich entschlossen bist.
- ▶ Schließlich streiche alles weg, was du schon hättest längst tun können. Also die Einträge, die mit einem konkreten Zeitpunkt deiner Gegenwart und Vergangenheit zusammenhängen.

Jetzt stehen nur noch die Dinge da, die ausdrücken, was du gerne tun würdest oder von denen du denkst, es wäre an der Zeit sie zu tun.

Stimmt's?


Leider steht aber nichts dort, zu dem du wirklich entschlossen bist.


Sonst hättest du es sicher schon längst erledigt!

Mache dir Gedanken über deine Entschlossenheit. Entscheiden heißt handeln! Wenn du dir etwas vornimmst und es dann doch nicht tust, war deine Entscheidung zu diesem Zeitpunkt, diese Sache aufzuschieben und nicht zu handeln. Auch wenn du dir neue Fähigkeiten aneignen willst, musst du dazu wirklich entschlossen sein, sonst schiebst du die Veränderung nur auf. Dann ist deine Entscheidung, nicht zu handeln. Mach dir diesen Unterschied klar.

Stehe zu deiner Entscheidung!«

Entschlossenheit

 Name: Datum:

 Nutze diese Seite und schreibe sechs Dinge auf, die du wirklich entschlossen bist zu tun. Bitte denke hierbei nicht an Dinge wie neue Kleidung zu kaufen oder einen besseren Computer anzuschaffen, sondern an ganz persönliche Dinge, wie aufhören zu rauchen oder besser in Mathe zu werden. Also an Dinge, die deine Fähigkeiten und Leistungen betreffen.

(1)

.....

.....

(2)

.....

.....

(3)

.....

.....

(4)

.....

.....

(5)

.....

.....

(6)

.....

.....