



Einführung in die AKST

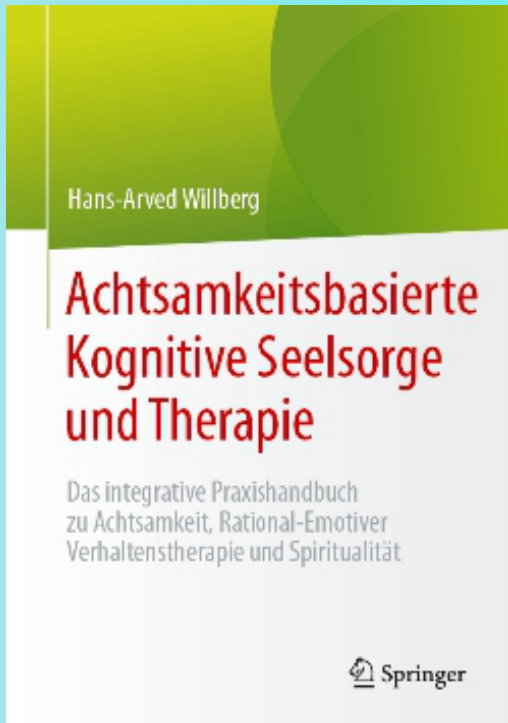
Achtsamkeitsbasierte Kognitive Seelsorge & Therapie



Grundkurs I 08

© Dr. phil. Hans-Arved Willberg
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

Das Buch dazu



Hans-Arved Willberg
***Achtsamkeitsbasierte Kognitive
Seelsorge und Therapie***

*Das integrative Praxishandbuch zu
Achtsamkeit, Rational-Emotiver
Verhaltenstherapie und Spiritualität*

Springer: Berlin, Heidelberg, 2019
183 S.

34,99 € Softcover
26,99 eBook

Gliederung

Was ist anders bei der AKST?

- ➔ Das Haus der Sorge für die Seele
- ➔ Problemlösung und Gesundheitsförderung
- ➔ Achtsamkeit als Lebenskunst
- ➔ Der dreifache Weg
- ➔ Das ABC so leicht wie möglich

Wie passt Achtsamkeit zur REVT?

- ➔ REVT und die „3. Welle der Verhaltenstherapie“
- ➔ Episodisches und semantisches Bewusstsein
- ➔ Dogmatismus
- ➔ Entautomatisieren
- ➔ Metakognitionen

Gliederung

Die Grundstruktur der AKST

- ➔ Die kleinste Analyseeinheit
- ➔ Der Beta-Faktor
- ➔ Das ABC

Die Praxisstruktur der AKST

Das AKST-Gruppentraining

- ➔ Thema 1
- ➔ Thema 4
- ➔ Thema 5
- ➔ Thema 6

Die AKST im Einzelsetting

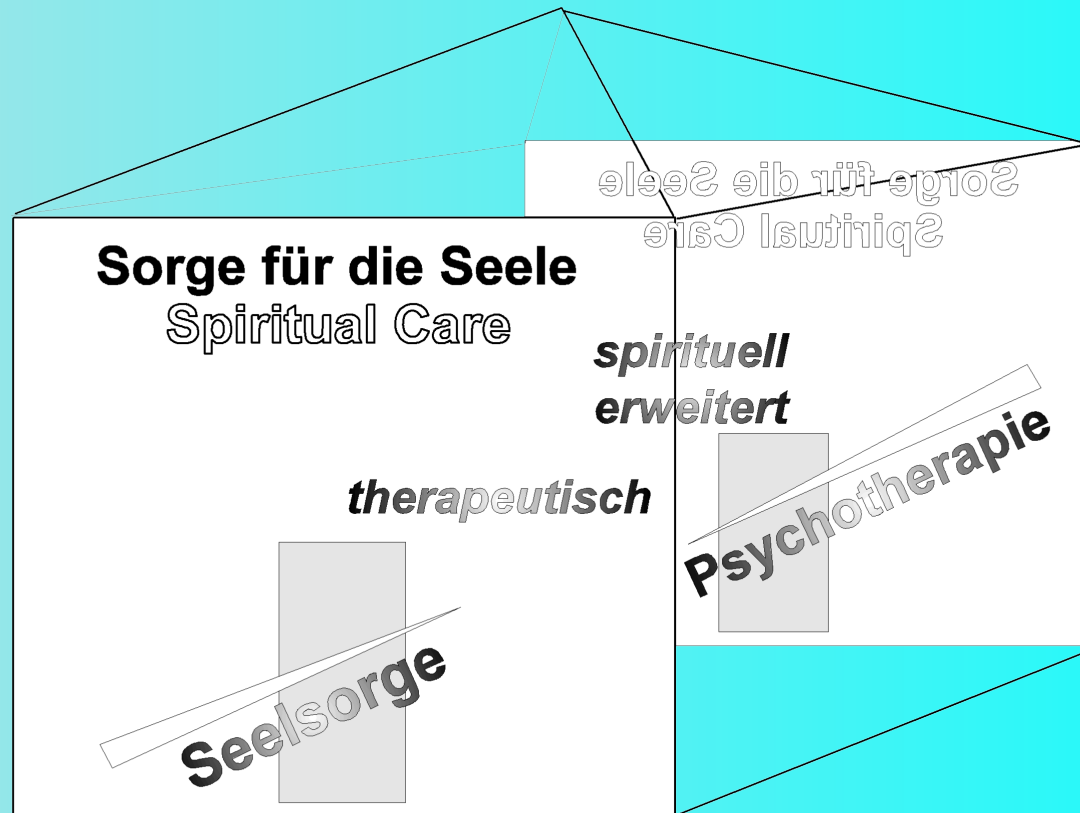
- ➔ Die Problemgefühle
- ➔ Der heiße Kern
- ➔ Die Vorstellung des Erfolgs
- ➔ Die Kosten-Nutzen-Analyse
- ➔ Der Stress mit dem Stress

Was ist anders bei der AKST?

Das Haus der Sorge für die Seele

- ◆ Das Verständnis von **Seelsorge**, das der AKST zugrunde liegt, ist weit gefasst.
- ◆ Unabhängig von theologischen und konfessionellen Zielsetzungen und Inhalten wird Seelsorge ganz allgemein als **Sorge für die Seele** begriffen.
- ◆ Das entspricht der neuen Seelsorgebewegung, die sich seit einigen Jahren im Gesundheitswesen ausbreitet und die Bezeichnung **Spiritual Care** erhalten hat.
- ◆ Mit diesem Überbegriff lassen sich alle möglichen Formen der Sorge für die Seele unter einem Dach integrieren.
- ◆ Besonders nah kommen sich dabei aus dem kirchlichen Bereich die **Therapeutische oder Beratende Seelsorge** und aus dem Gesundheitswesen eine **spirituell integrative Psychotherapie**.

Das Haus der Sorge für die Seele



Problemlösung und Gesundheitsförderung

- ◆ Unter dem Gesichtspunkt der **allgemeinen Sorge um die Seele** gehören nicht nur Maßnahmen unter das gemeinsame Dach, die Krankheit behandeln, Probleme lösen, bei Glaubensanfechtungen beistehen usw.
- ◆ Besonders geht es auch um **Angelegenheiten der Persönlichkeitsbildung, Gesundheitsförderung, des Lebensstils und der Lebenskunst.**
- ◆ Dieses Feld der Sorge um die Seele lässt sich der **Positiven Psychologie** zuordnen.
- ◆ Für das Spektrum der beschrittenen Wege in diesem Feld passt wohl am besten der Begriff **Psychagogik.**
- ◆ Die **AKST beinhaltet beide Felder** und versteht sie als einen **Wirkungszusammenhang.**

Achtsamkeit als Lebenskunst

- Das **Bindeglied** zwischen dem pathogenetischen (störungszentrierten) und dem salutogenetischen (gesundheitszentrierten) **Schwerpunkt** in der AKST ist die **Achtsamkeit**.
- Man kann sie auch das gemeinsame Fundament der beiden Schwerpunkte nennen.
- Das bedeutet: Die AKST ist **achtsamkeitsbasiert**.
- **Achtsamkeit** wird hier nicht als eine Technik zur Wellnessoptimierung begriffen, auch nicht nur im Sinn der Stressreduktion, sondern vor allem **als Lebenskunst**.

Achtsamkeit als Lebenskunst

- Auf der **pathogenetischen Seite** geht es um die Kunst, sinnvoll mit emotionalen und behavioralen Problemen umzugehen und sie, wenn möglich, zu überwinden.
- Auf der **salutogenetischen Seite** geht es um die Kunst, mit einer überwiegend optimistischen Lebenshaltung nachhaltig und sinnvoll sein **Persönlichkeitspotenzial** zu entfalten.
- Das Konzept der Achtsamkeit der AKST greift auf **psychologische Einsichten** aus der psychologischen Forschung sowie der christlichen und buddhistischen Tradition zurück.
- Achtsamkeit wird hier aber **nicht als religiöser oder spiritueller Meditationsweg** verstanden und vermittelt.

Der dreifache Weg

- ★ **Explizite Achtsamkeitsübungen** im Rahmen der AKST sind im Unterschied zu den Formen der „Achtsamkeitsmeditation“ **selbstzwecklich**. Das heißt:
 - ➔ Sie dienen ausschließlich dem Zweck, **im Hier und Jetzt konzentriert achtsam zu sein**.
- Durch **beständiges Üben** stellt sich aber ein **Lerneffekt** ein.
- So wird **auch ohne eine spezielle religiöse oder spirituelle Zielsetzung ein Weg** daraus.
- Man mag ihn einfach den **Weg der Übung beständiger Achtsamkeit** nennen.
- **Wir verändern uns** auf diesem Weg **auf gesundheitsfördernde Weise**.

Der dreifache Weg

Es handelt sich um einen dreifachen Weg, weil die Übung der Achtsamkeit einen dreifachen Einfluss auf uns hat. Sie fördert den Frieden

- ➔ mit uns selbst,
- ➔ mit unserer menschlichen und nichtmenschlichen Umwelt und
- ➔ mit unserem Schicksal.

- Der Theologe Henri Nouwen hat den Weg zu diesem dreifältigen Frieden den „dreifachen Weg“ genannt und ihn biblisch-theologisch begründet.
- Das ist ein Hinweis darauf, dass sich der Übungsweg selbstzwecklicher Achtsamkeit sehr gut mit genuin christlichen Inhalten der Lebensgestaltung vereinbaren lässt.

Der dreifache Weg

- ★ **Notwendig ist die biblisch-theologische Herleitung jedoch nicht, um die Achtsamkeitsbasierung der AKST zu begründen.**
- ★ **Das Prinzip des dreifachen Weges entspricht dem unabhängig von religiösen Voraussetzungen unmittelbar einsichtigen Wechsel aus dem Daseinsmodus des Habens in den Daseinsmodus des Seins, wie ihn Erich Fromm beschrieben hat.**
- ★ **Darin liegt auch der Gesichtspunkt der Lebenskunst als einer Existenz der inneren Unabhängigkeit.**

Der dreifache Weg

Mit dem Modell des dreifachen Wegs der AKST werden verschiedene triadische Konzeptionen in Übereinstimmung gebracht:

- ➔ **Die Alpha-, Beta- und Gamma-Variable des für die KVT grundlegenden SORKC-Modells.**
- ➔ **Die drei grundlegenden Mussforderungen in der REVT.**
- ➔ **Die neuronale Funktionalität des Anteriores Cingulären Cortex (ACC) in ihrer Bedeutung für den Präfrontalen Cortex (PFC).**
- ➔ **Das dreifache Liebesgebot der Bibel.**

Irrtum			➔	Wahrheit		
	Mussforde- rung gegen	Herkunft 3-facher Weg	PFC	ACC	Ziel 3-facher Weg	Höchstes Gebot: Liebe
Individualität	mich selbst	Einsamkeit	Kognitive Umstrukturie- rung	Souveränität	Selbstsorge	dich selbst
• Beta-Variable • psychisch • Erwartung						
Sozialität	den andern	Feindseligkeit		Empathie	Gemeinschaft	den andern
• Alpha-Variab- le • sozial • Beziehung						
Spiritualität	das Leben	Illusion		Empfänglich- keit, Friede	Spirituelle Offenheit	Gott
• Gamma-Vari- able • biologisch • Gesundheits- pflege						
Abhängigkeit - Fremdbestimmung Daseinsmodus des Habens			➔	Freiheit - Selbstbestimmung Daseinsmodus des Seins		

Der dreifache Weg

- ★ **Der Wandel vom Daseinsmodus des Habens zum Daseinsmodus des Seins vollzieht sich therapeutisch durch die so genannte „Kognitive Umstrukturierung“.**
- ★ **Das lässt sich aber auch für den gesunden Weg der Persönlichkeits- und Glaubensentwicklung sagen.**
- ➡ **Wir verlassen von **Mussforderungen** bestimmte Abhängigkeiten zugunsten der inneren Freiheit.**
- ➡ **Damit verlassen wir auch Nouwens Modell vom dreifachen Weg entsprechend **Einsamkeit** (Selbstbezug), **Feindseligkeit** (Fremdbezug) und **spirituelle Illusion** (Schicksalsbezug) zugunsten von **Selbstsorge, Gemeinschaft** und **spiritueller Offenheit**.**

Der dreifache Weg

Mussforderungen nach Ellis	Kognitive Triade nach Beck	Liebesgebot
<i>Mein Schicksal</i> muss sich mir so darbieten, wie es meinen Erwartungen entspricht, sonst ist das ganze Leben völlig unakzeptabel und unerträglich	Meine Zukunft steht unter einem schlechten Stern - ich bin darauf festgelegt, den Kürzeren zu ziehen ☹ <i>Ich habe keine Zukunft.</i>	„Liebe Gott...
<i>Mein Mitmensch</i> muss sich so verhalten, wie es meinen Erwartungen entspricht, sonst ist er völlig unakzeptabel und unerträglich	Meine Umwelt ist eine einzige Enttäuschung - von ihr ist nichts Positives zu erwarten ☹ <i>Ich bin einsam und verlassen.</i>	...und deinen Nächsten...
<i>Ich selbst</i> muss meinen perfekten Anspruch gegen mich selbst erfüllen, sonst bin ich völlig unakzeptabel und unerträglich	Ich bin ein nichtswürdiger Versager - von mir ist nichts Positives zu erwarten ☹ <i>Ich bin des Lebens nicht wert.</i>	...wie (auch) dich selbst.“

Das ABC so leicht wie möglich

- ★ **Albert Ellis schuf die ABC-Methode zum therapeutischen Zweck.**
- ★ **In der AKST ist sie die Methode im Einzelsetting von Therapie und Beratung wie auch Teil des salutogenetischen AKST-Gruppentrainings.**
- ★ **Dort wird die ABC-Methode als Handwerkszeug für den Fall des Auftretens von emotionalen und behavioralen Problemen vermittelt, die sich nicht mehr durch Achtsamkeitsübungen bewältigen lassen.**

Das ABC so leicht wie möglich

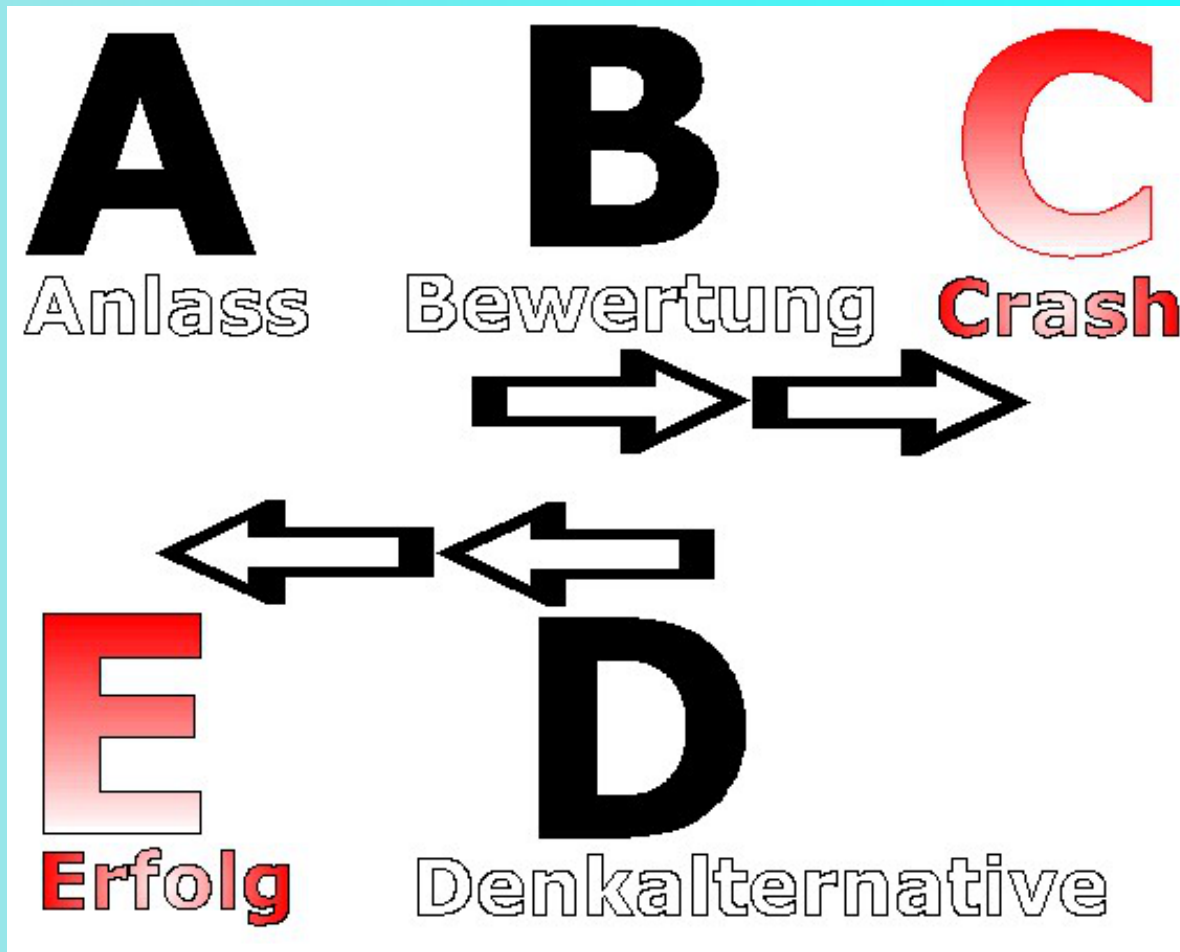
Die Anwendung der ABC-Methode im Rahmen der AKST soll

- ➔ **so einfach wie möglich zu handhaben sein und**
- ➔ **die Entautomatisierung als Grundprinzip sowohl der Achtsamkeitsübungen als auch der (therapeutischen) Kognitiven Umstrukturierung transparent machen.**
- **Darum beschränkt sich die Terminologie des ABCs auf vereinfachte Begriffe und**
- **im AKST-Gruppentraining wird psychoedukativ das Prinzip der Entautomatisierung in den Zusammenhang der ABC-Methode gestellt.**

Das ABC so leicht wie möglich

A	B	C
Anlass	Bewertung(simpuls)	Emotive & behaviorale Reaktion
X hat mich nicht begrüßt	Sie schneidet mich, weil sie beleidigt ist!	Wut Rache (wie du mir, so ich dir)
	Entautomatisierung >>> alternative Bewertung & Reaktion:	
	Ruhig atmen und vergegenwärtigen: Ich fantasiiere, dass sie mich schneidet, aber es kann auch anders sein. Ich weiß es nicht. Und wenn es so ist, will ich trotzdem konstruktiv damit umgehen. Ich weiß noch nicht, wie das aussehen kann, aber ich vertraue, dass sich eine gute Lösung auftun wird.	Allmählich abklingende Wut Auch der Racheimpuls lässt nach. Gesunder Abstand zu X. Offenheit für eine konstruktive Reaktion.

Das ABC so leicht wie möglich



Das ABC so leicht wie möglich

A	B	C
Anlass	>>>> Bewertung	>>>> Crash
E	D	
Erfolg <<<<	<<<< Denkalternative	

***Wie passt Achtsamkeit
zur REVT?***

REVT und die „3. Welle der Verhaltenstherapie“

- Manche Vertreter der „3. Welle der Verhaltenstherapie“ kritisieren an den Vertretern der „2. Welle“ (der KVT), namentlich denen der REVT, die Verkopfung.
- Die psychischen Probleme auf der kognitiven Ebene lösen zu wollen, sei ein Irrtum, weil das bedeute, sie nur sprachlich lösen zu wollen, nicht aber in der Realität.
- Unter Achtsamkeit verstehen sie den Verzicht auf das ABC zugunsten der Übung, die Wirklichkeit so anzunehmen, wie sie ist, um dann auch mit dieser Wirklichkeit heilsam umzugehen.
- Die auf Steven Hayes, den Begründer der „Acceptance and Commitment Therapy“ (ACT), zurückgehende Formulierung „3. Welle“ impliziert, dass die 2. Welle von gestern ist.
- Manche Fachpersonen bezweifeln aber zu Recht, ob der Ausdruck „3. Welle“ überhaupt angemessen ist.

REVT und die „3.Welle der Verhaltenstherapie“

- Ein wesentlicher Unterschied bleibt bei der Wellenaufzählung auf der Strecke:

***Es gab gar keine 2. Welle der Verhaltenstherapie, sondern in den 60er Jahren den Paradigmenwechsel der „Kognitiven Wende“, durch den sich klärte, dass eine Verhaltenstherapie unter Ausschluss des kognitiven Potenzials von gestern ist.
Das gilt immer noch.***

- Seither existiert die Verhaltenstherapie sinnvollerweise eigentlich nur noch als **Kognitive** Verhaltenstherapie.
- Albert Ellis wurde dem seinerzeit dadurch gerecht, dass er die RET in REVT umbenannte.

REVT und die „3.Welle der Verhaltenstherapie“

- Auf dem Kognitiven zu beharren, ist weder Nostalgie noch Dogma, sondern **logisch**, sofern es sinnvoll ist, die **Kognitionspsychologie** ernst zu nehmen.
- Hierzu müssen wir uns nur bewusst machen, was man über die **Funktionalität des Bewusstseins** herausgefunden hat.
- Demnach hat unser **bewusstseinsfähiges (deklaratives) Gedächtnis** eine **semantische** und eine **episodische** Seite, die **unvermischt und ungetrennt** das Ganze unserer Erinnerung und damit auch unseres Bewusstseins bilden.

Episodisches und semantisches Bewusstsein

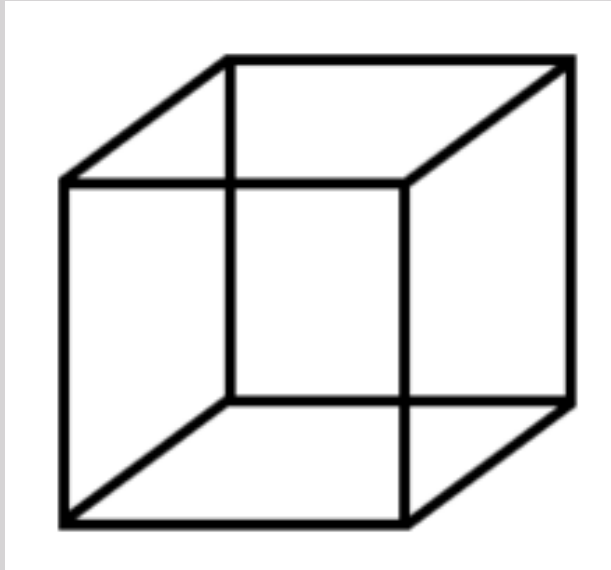
nach Schandry u.a.

Gedächtnis		
deklarativ		nichtdeklarativ
semantisch	episodisch	Prozedurale Fähigkeiten, Priming, Konditionierung
Begriffe	Bilder, Szenen	
digital	analog	

Episodisches und semantisches Bewusstsein

- Das **semantische** Gedächtnis und Bewusstsein ist das **sprachliche** Bewusstsein.
- Semantik ist die Lehre von der Bedeutung: **Es geht um Begriffe.**
- Mit dem **Schwerpunkt auf dem semantischen Bewusstsein** findet die **kognitive Umstrukturierung** statt.
- Zugleich ist aber auch immer das episodische Bewusstsein aktiv, nur gerade nicht unbedingt im Vordergrund.
- Darum können wir genauso gut zu einer automatischen Bewertung (B) sagen: „**Ich denke...**“, wie wir sagen können: „**Ich fantasiiere...**“
- Darum spielen auch seit jeher in der KVT und explizit auch in der REVT **Imaginationen** eine wesentliche Rolle.

Episodisches und semantisches Bewusstsein



Welches Quadrat ist vorn?

- ➔ Kippbilder wie der „Neckerwürfel“ zeigen, dass unsere Wahrnehmung immer auf einen Vordergrund fixiert ist und gleichzeitig alles, was genauso gut dort sein könnte, in den Hintergrund verbannt.

Episodisches und semantisches Bewusstsein

- ➔ Der Theologe Otto Haendler (1890-1981) hat Meditation als „Eingehen in die Bildschicht“ definiert.
- ➔ Wenn das geschieht, fixieren wir uns auf unser episodisches Bewusstsein.
- ➔ Wir schalten das semantische Bewusstsein nicht ab, aber es tritt in den Hintergrund.
- ➔ Sinnvollerweise wechseln wir ständig zwischen den beiden Bewusstseinszuständen.
- ➔ Wir können uns aber frei dafür entscheiden, wo wir verweilen wollen.
- ➔ In der REVT halten wir uns viel im semantischen Bewusstseinszustand auf.
- ➔ Ihre Wirksamkeit lässt sich intensivieren, wenn wir auch dem „Eingehen in die Bildschicht“ viel Raum lassen.

Episodisches und semantisches Bewusstsein

Bildschicht und semantische Ebene sind nicht voneinander zu trennen. Das heißt: Bei einem Menschen, der sprechen gelernt hat,

- ➔ **gesellt sich zu jedem Bild ein Begriff**, durch den die Vorstellung des Bildes sprachlich kommuniziert werden kann;
- ➔ **gesellt sich zu jedem Begriff** (die ganz abstrakten, wie mathematische Formeln, eingeschlossen) **eine bildhafte Vorstellung**.

Daraus folgt: „Eingehen in die Bildschicht“ bedeutet nicht, die semantische Ebene ganz zu verlassen (nicht einmal im Traum). Es bedeutet nichts weiter als die willentliche Konzentration auf die Bildschicht.

Episodisches und semantisches Bewusstsein

- ➔ Wenn ich mich auf die Ebene der „Bildschicht“ begeben, ist die semantische Ebene zwar auch vorhanden und zugänglich, aber sie bleibt im Hintergrund, vice versa.

Achtsamkeit ist das willentliche und beständige Verweilen in der „Bildschicht“.

Episodisches und semantisches Bewusstsein

- ➔ **In der Bildschicht begegnet uns die reine Wirklichkeit so, wie sie ist.**
- ➔ **Sie steht uns aber nicht als reine Wirklichkeit zur Verfügung, weil wir sie nur begrifflich erfassen und deuten können** (Semantik ist die Lehre von der Bedeutung).

Im Bild gesprochen:

- ➔ **Auf der semantischen Ebene wird die bildhafte Wirklichkeit verpackt, verschachtelt und etikettiert.**
- ➔ **Die Begriffe sind nie die Sache selbst.**
- ➔ **Wenn wir auf die Verpackung fixiert sind, bleibt uns der Inhalt - das Wesen der Dinge, das Leben selbst - verborgen.**

Episodisches und semantisches Bewusstsein

- ➔ Die Bildschicht ist ganz **sinnlich**.
- ➔ Das ursprüngliche Fremdwort für „Sinneswahrnehmung“ heißt „**Ästhetik**“ (von griech. „aisthesis“ = „Wahrnehmung“, „Empfindung“).
- ➔ Die semantische Ebene ist ganz **intellektuell**.

Wenn wir als Anwender der REVT zu sehr auf das semantische Bewusst fixiert sind, müssen wir uns den Vorwurf der „Verkopfung“ gefallen lassen.

- ➔ Nötig ist das keineswegs, denn durch die Einbeziehung des episodischen Bewusstseins erschließt sich uns auch die semantische Erkenntnis erst realitätsgemäß.

Episodisches und semantisches Bewusstsein

- ★ Ob wir mehr im episodischen oder im semantischen Bewusstsein zentriert sind, ist **keine Frage der Beliebigkeit.**
- ★ **Seelisch gesund und ethisch verantwortlich können wir auf Dauer nur sein, wenn wir mehr im episodischen Bewusstsein verweilen als im semantischen.**
- ★ **Es liegt daran, dass wir uns nur so der Wirklichkeit stellen.**
- ★ Das Übergewicht des semantischen Bewusstseins führt unweigerlich zu **Abstraktionen**, weil alle sprachliche Begrifflichkeit Abstraktion ist.
- ★ So haben wir es einerseits leichter, wir entfernen uns durch die begriffliche Einordnung aber von der Wirklichkeit.
- ★ Die Begriffe müssen aus der Wirklichkeit entstehen und der Realitätsbejahung dienen, **sonst verzerren und ersetzen sie die Wirklichkeit.**

Dogmatismus

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.“

Epiktet

- ★ „Meinungen und Dinge“ heißt im Original „**dogmata**“.
- ➔ Daraus folgt: Wenn ich bei den Dingen selbst verweile, muss ich mich nicht beunruhigen.
- ➔ „Die Dinge selbst“ ist die Wirklichkeit so, wie sie ist.

Bei der Wirklichkeit (Realität) zu bleiben, wie sie ist, bedeutet achtsam zu sein.

Dogmatismus

- ★ Die **MUSSFORDERUNGEN** an uns selbst, die andern und das Schicksal sind der Anspruch, **dass das, was ist, anders sein sollte als es ist.**

*Achtsamkeit ist bewusste, willentliche **AKZEPTANZ** der Wirklichkeit so, wie sie jetzt gerade ist, **bei konsequentem Verzicht auf alle Mussforderungen** („Meinungen und Urteile“, dogmatische Bewertungen), die sich dem Bewusstsein im Fluss der Wahrnehmung anbieten.*

Entautomatisieren

- ➔ Mit dem Wort „**Entautomatisierung**“ (Ellen J. Langer; Paul Deikman) ist der Kernbegriff der Achtsamkeit **aus psychologischer Sicht** bezeichnet.
- ➔ Wenn wir emotional problematisch reagieren und im Anschluss daran darüber unglücklich sind, liegt das an der **automatischen Bewertung des Anlasses** unserer Reaktion.
- ➔ Darin besteht das **ABC** unserer emotionalen Stressprobleme.
- ➔ Ein gewisser **A**nlass erfährt eine problematische **B**ewertung, was einen emotionalen **C**rash herbeiführt.

Entautomatisieren

- ➔ „**Crash**“ meint: Ich bin durch meine emotionale Reaktion in einen Zustand geraten, der mir (und nicht selten auch anderen) Schaden bringt und den ich eigentlich darum gern vermieden hätte.
- ➔ Die äußeren Umstände mögen **extrem schwierig** sein, sie können mir aber nur dann seelischen Schaden zufügen, wenn ich entsprechend ungünstig darauf reagiere.

„Unser Leben ist das, was unser Denken daraus macht“

Marc Aurel

Entautomatisieren

- ➔ **Entautomatisierung** bedeutet, den Impuls zur spontanen ungünstigen Reaktion zu unterbrechen, um sich auf eine **D**enkalternative zur selbstschädigenden Reaktion zu **besinnen**, die das Ziel ansteuert, den eigentlich gewünschten **E**rfolg im Umgang mit dem problematischen Anlass zu erreichen.

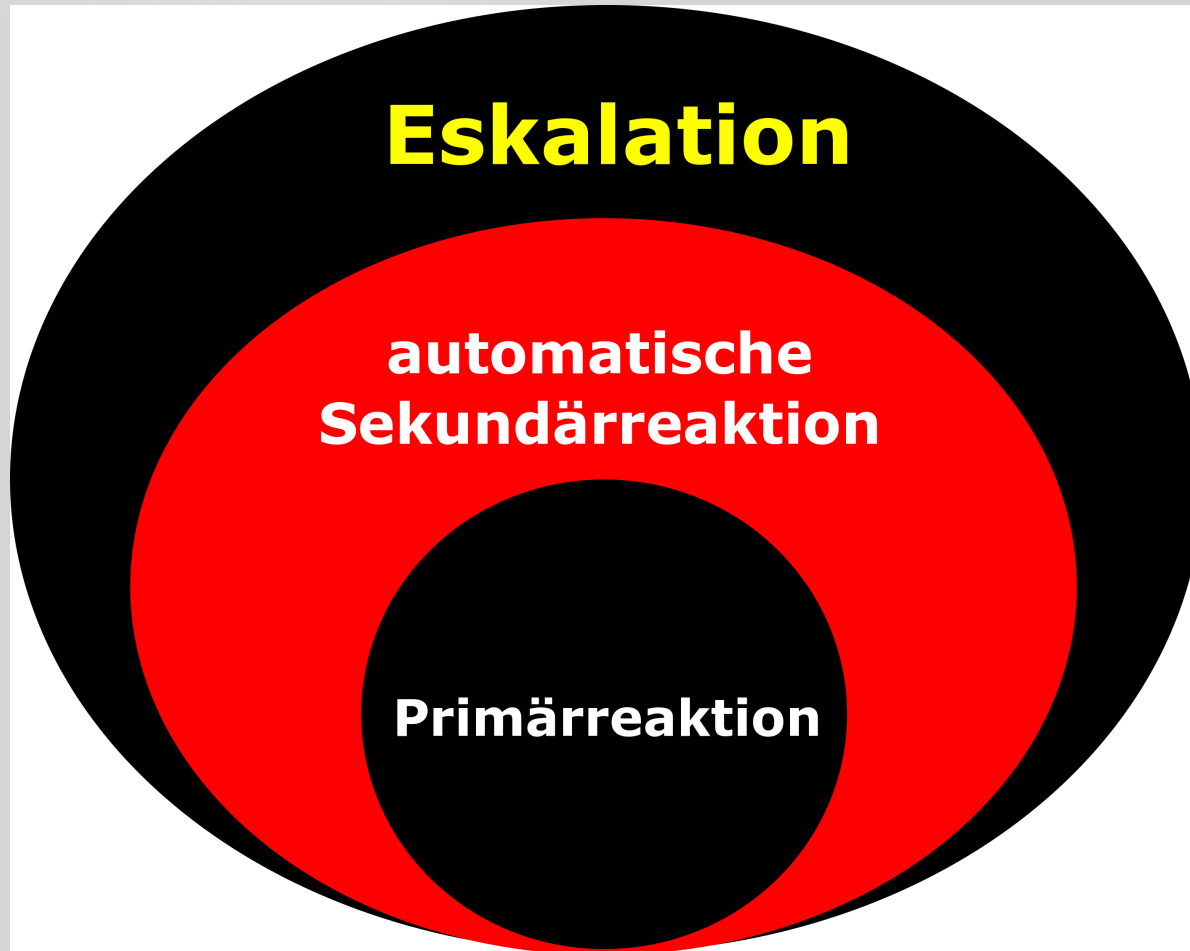
Metakognitionen

- Jene Kritiker der „2. Welle“ unterscheiden zwischen den Maßnahmen der Kognitiven Umstrukturierung in der REVT und dem, was sie „**Metakognitionen**“ nennen.
- Metakognitionen sind zu definieren als **Willensentschluss, auf emotionale, bildliche und gedankliche Impulse nicht einzusteigen, sondern sie einfach nur wahrzunehmen, ohne ein gut heißendes oder ablehnendes Urteil zu fällen.**
- Tatsächlich sind Metakognitionen **nichts anderes als Disputationsargumente und Selbstinstruktionen** in einem gerade stattfindenden ABC zur Überwindung aufkommender Mussforderungen.

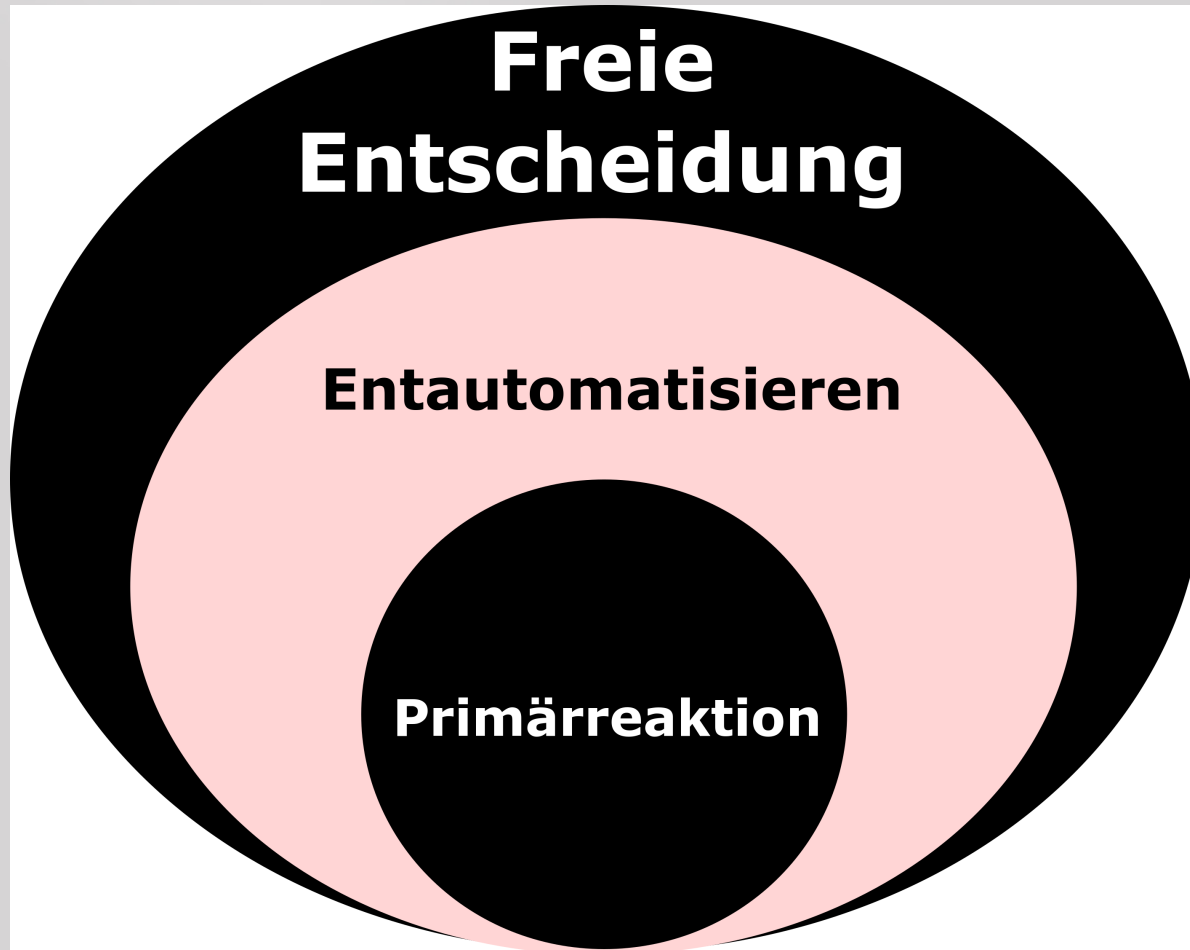
Metakognitionen

- Sie ereignen sich **notwendig auf der semantischen Ebene des Bewusstseins, weil es sich um begriffliche Klärungen handelt.**
- Sie enthalten zwar den sinnvollen Appell, auf ein Urteilen zu verzichten, aber sie folgen dabei selbst einem Urteil und bilden ein **neues.**
- Sie beurteilen nämlich den kognitiven, emotionalen und imaginativen **Impuls als Möglichkeit, darauf einzusteigen oder nicht,** und fällen sodann das Urteil, das es besser ist, es jetzt nicht zu tun.
- Metakognitionen sind nichts als normale Kognitionen mit dieser speziellen Funktion.

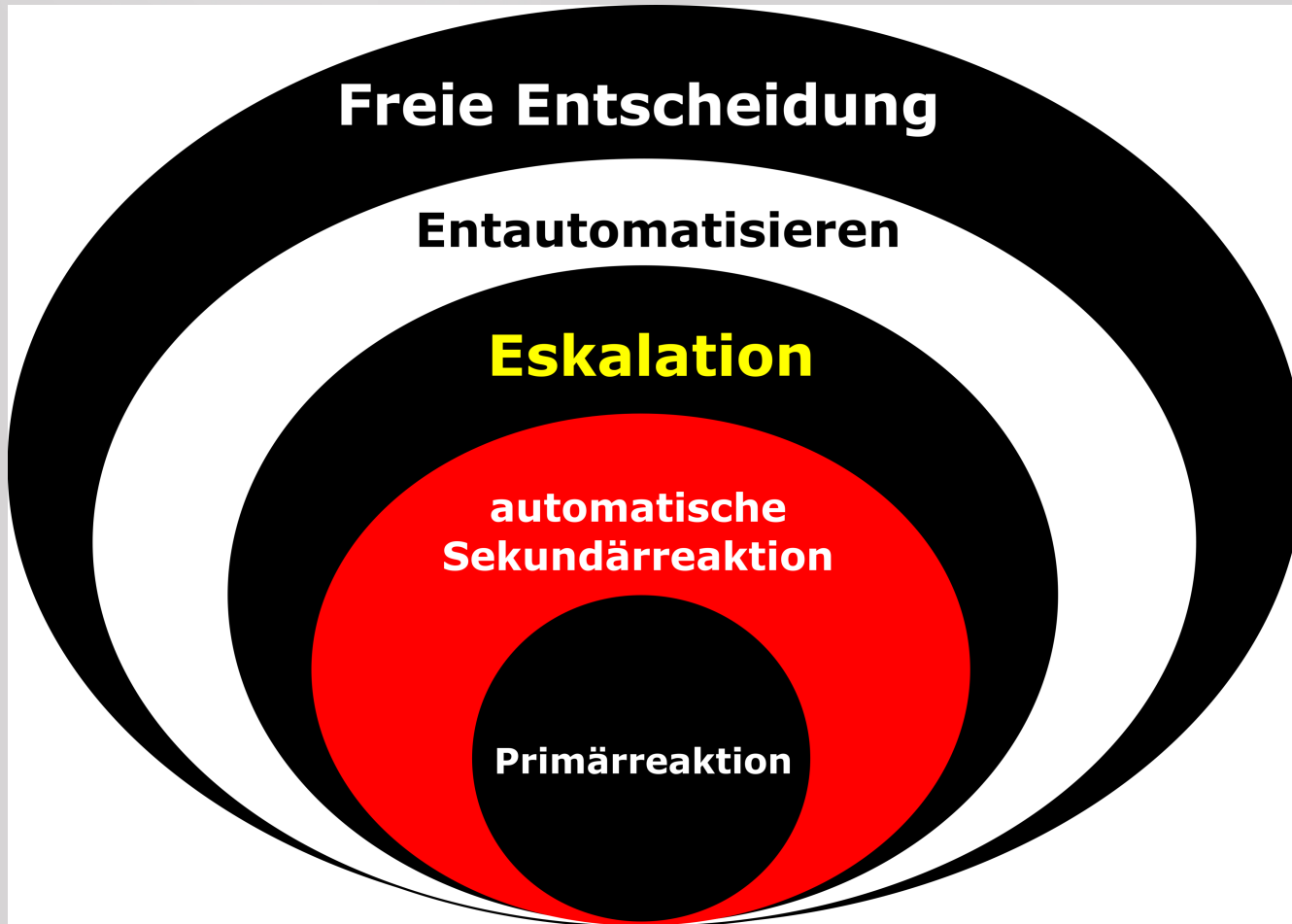
Metakognitionen



Metakognitionen



Metakognitionen

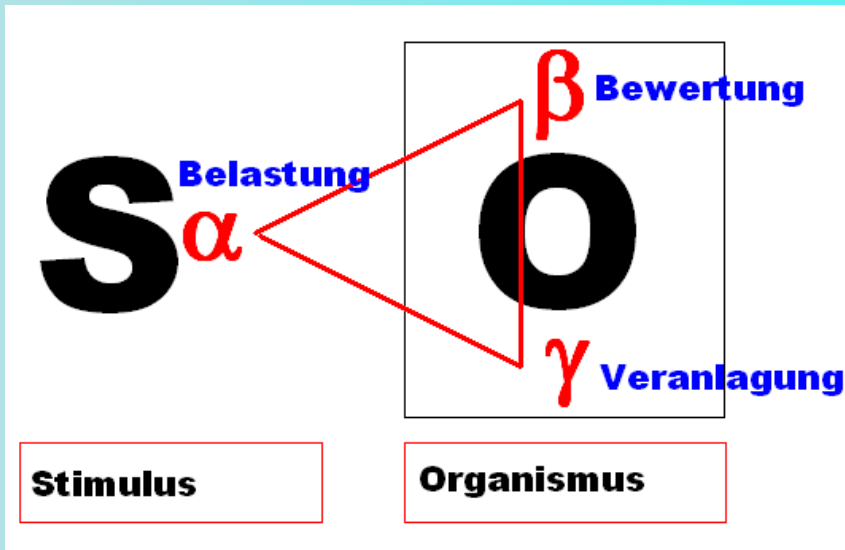


Die Grundstruktur der AKST

Die kleinste Analyseeinheit

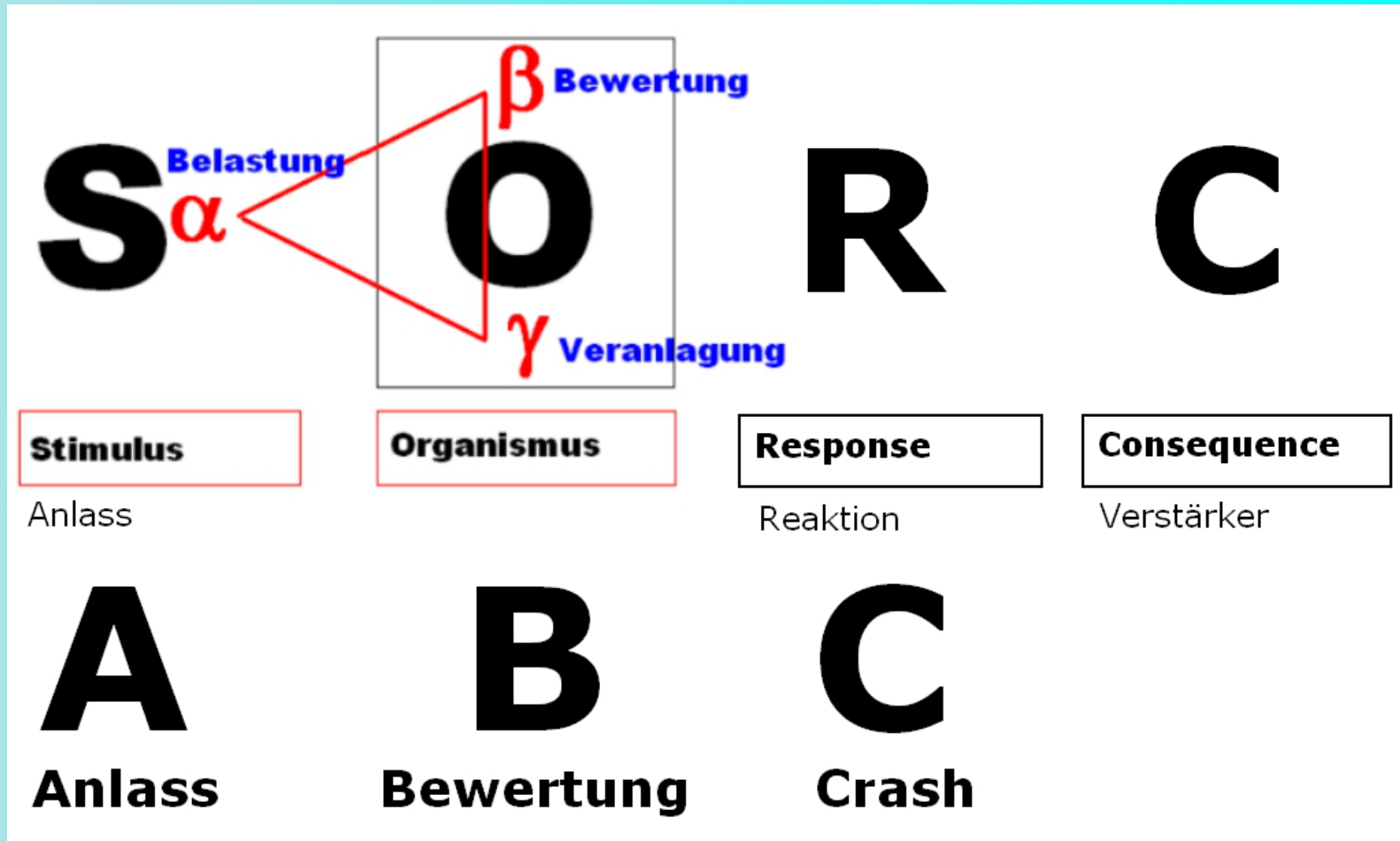
- ★ Die Methodik der AKST geht vom **S-O-R-K-C Modell** aus, der „**kleinsten Analyseeinheit einer Verhaltens-episode**“ (Kanfer et al.).
- ★ Das ABC der REVT lässt sich als vereinfachtes S-O-R-K-C beschreiben.

Die kleinste Analyseeinheit



- Die „Organismusvariable“ (O) entscheidet darüber, wie eine Person auf einen Stimulus (S) reagiert (R).
- Sie setzt sich aus den Faktoren Alpha = Belastung (durch die Situation), Beta = Bewertung und Gamma = Disposition, Veranlagung zusammen.

Die kleinste Analyseeinheit

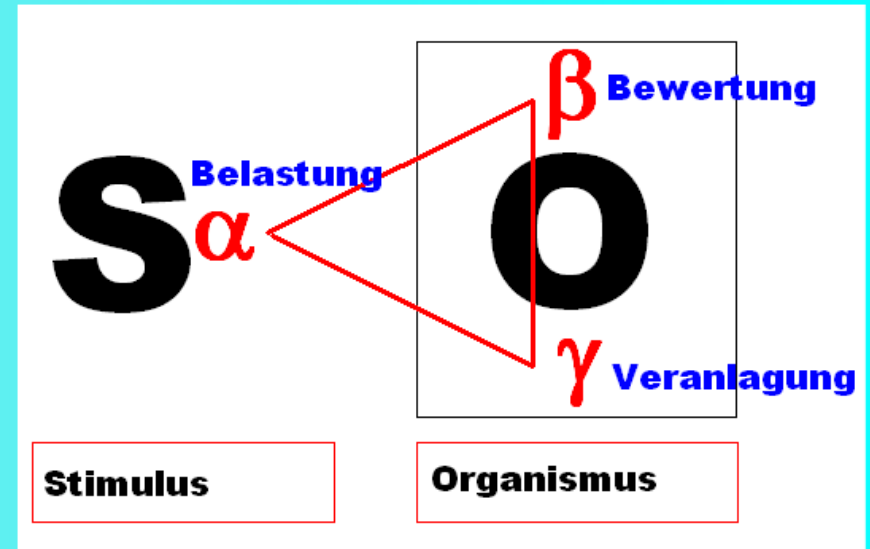
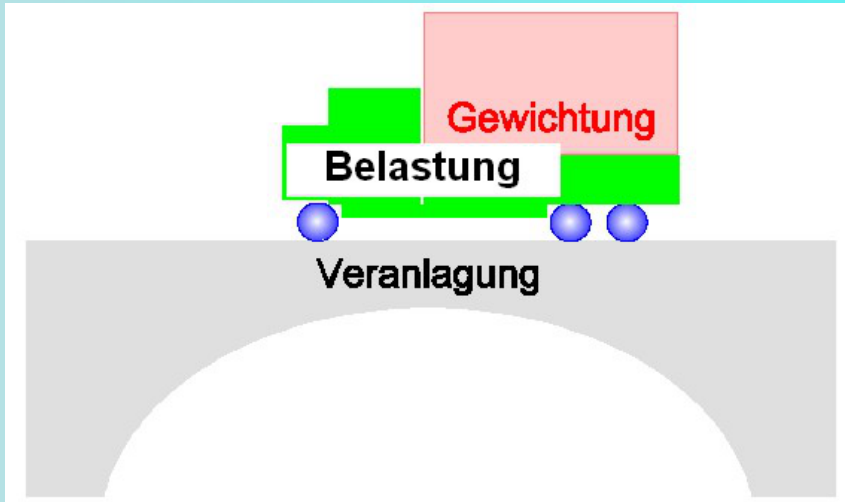


Die kleinste Analyseeinheit

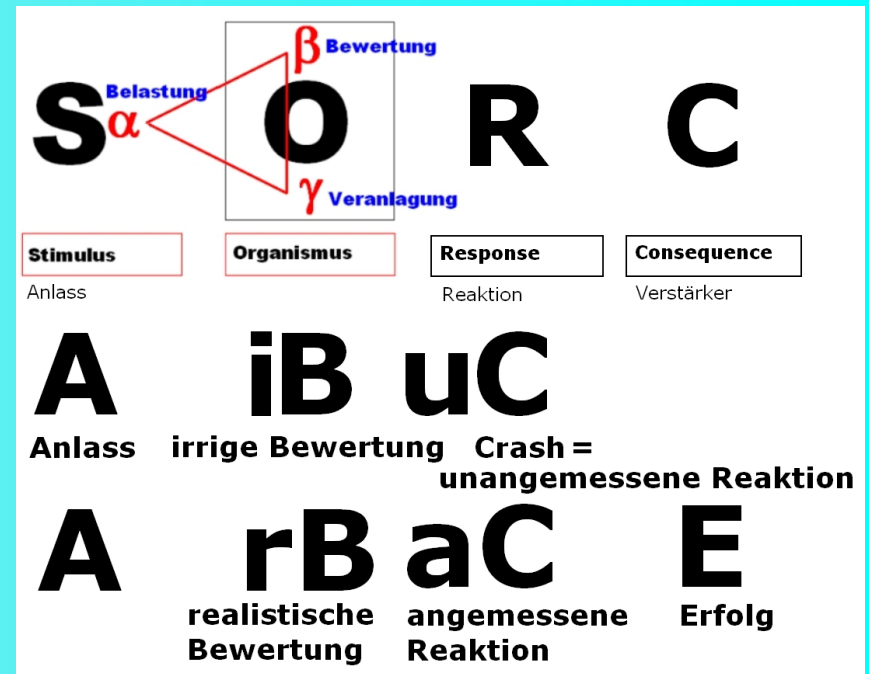
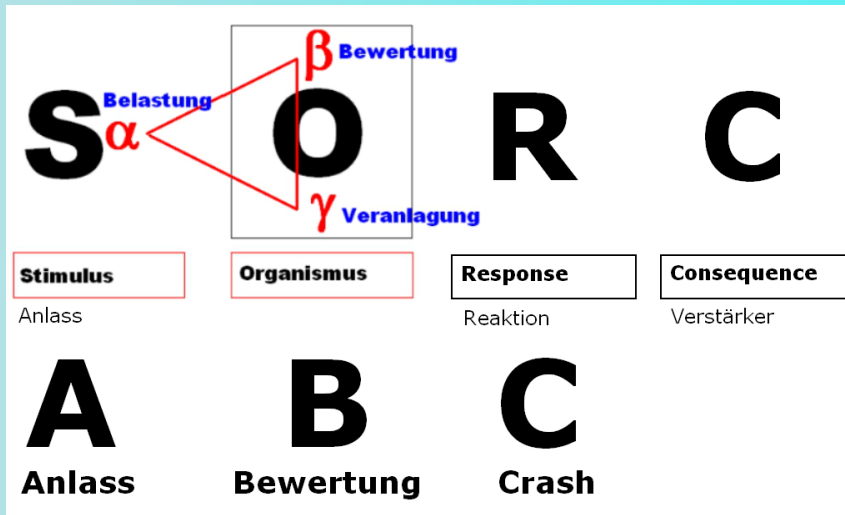
Externale Faktoren	Internale Faktoren	
Alpha-Variablen	Beta-Variablen	Gamma-Variablen
Äußere Belastungen	Bewertungen Kognitive Schemata	Biophysische Veranlagungen (Gene, Hormone, Temperament, körperliche Befindlichkeit usw.)

	Sozial	Psychisch	Biologisch
O-Variable:	Alpha-Variable	Beta-Variable	Gamma-Variable
	➡ Äußere Belastungen = <i>Fremdbezug</i>	➡ Bewertungen = <i>Selbstbezug</i>	➡ Biophysische Disposition = <i>Lebensbezug</i>
Integrative Psychotherapie:	Echte Beziehung	Erwartung	Gesundheitsförderndes Verhalten

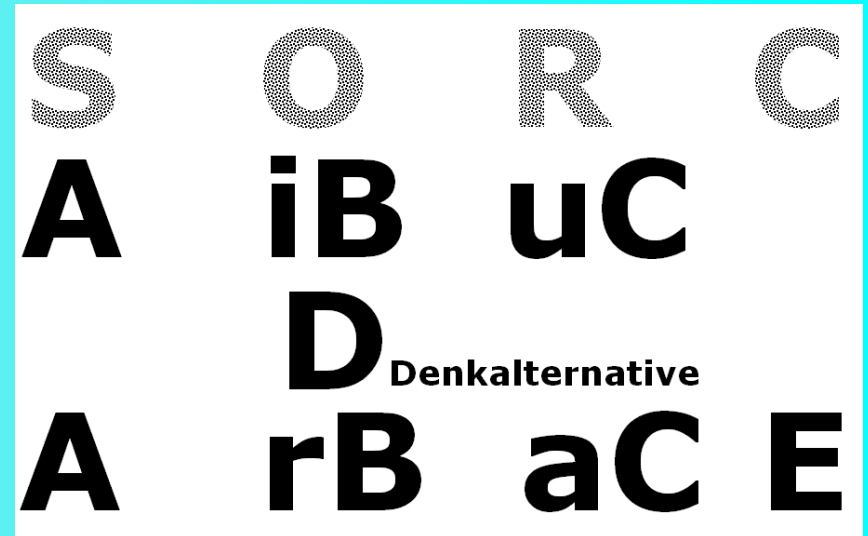
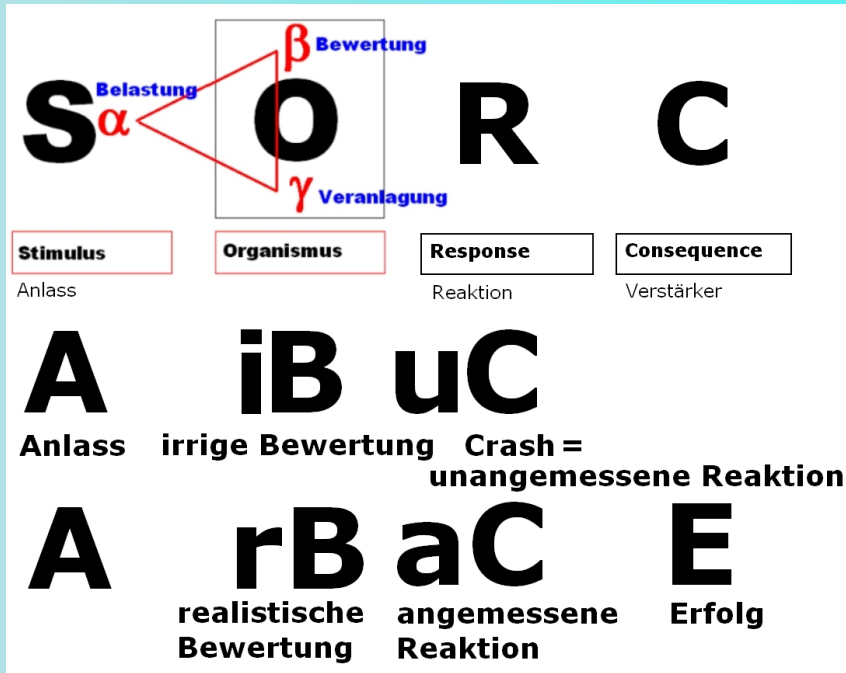
Der Betafaktor



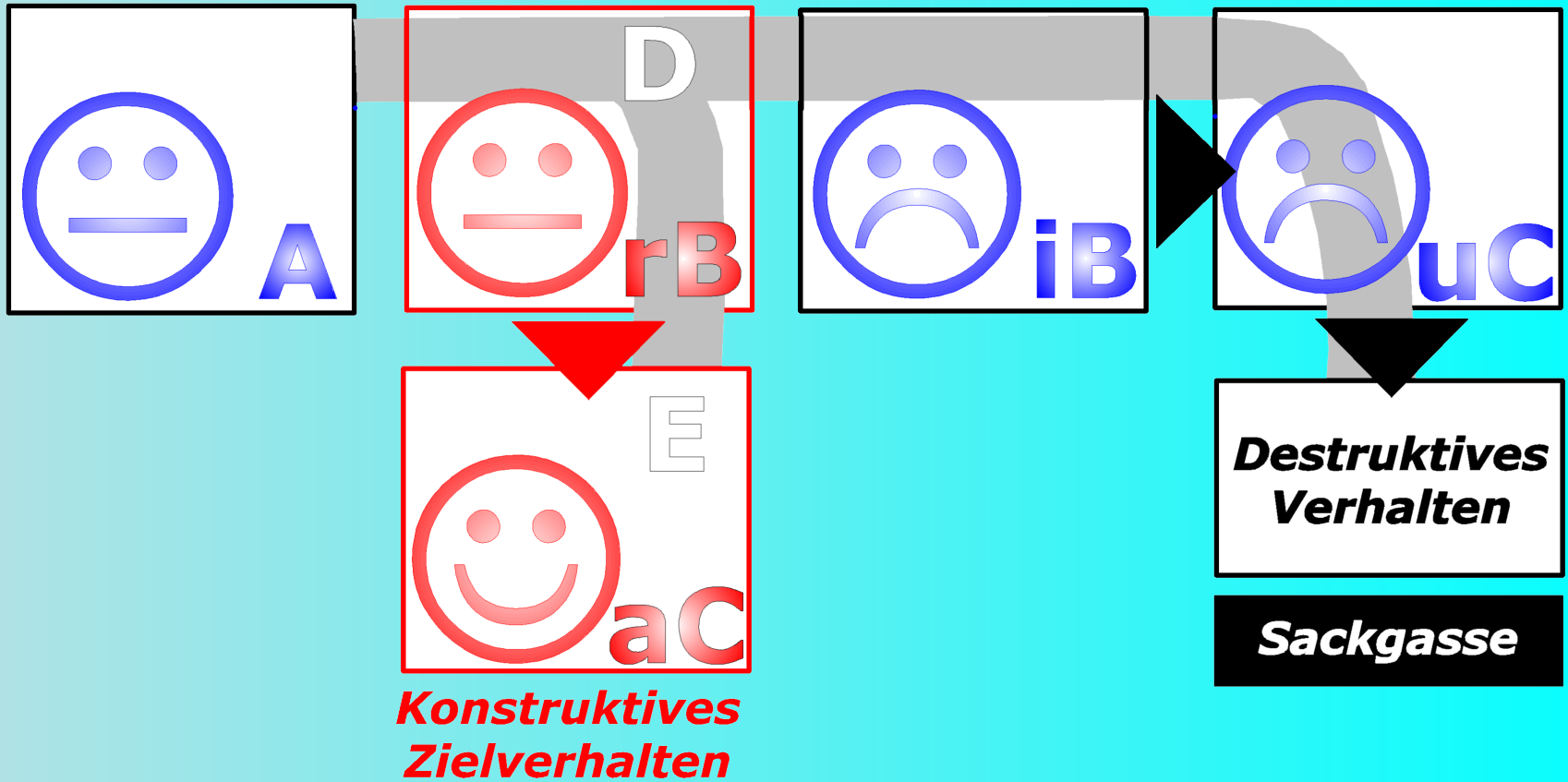
Das ABC



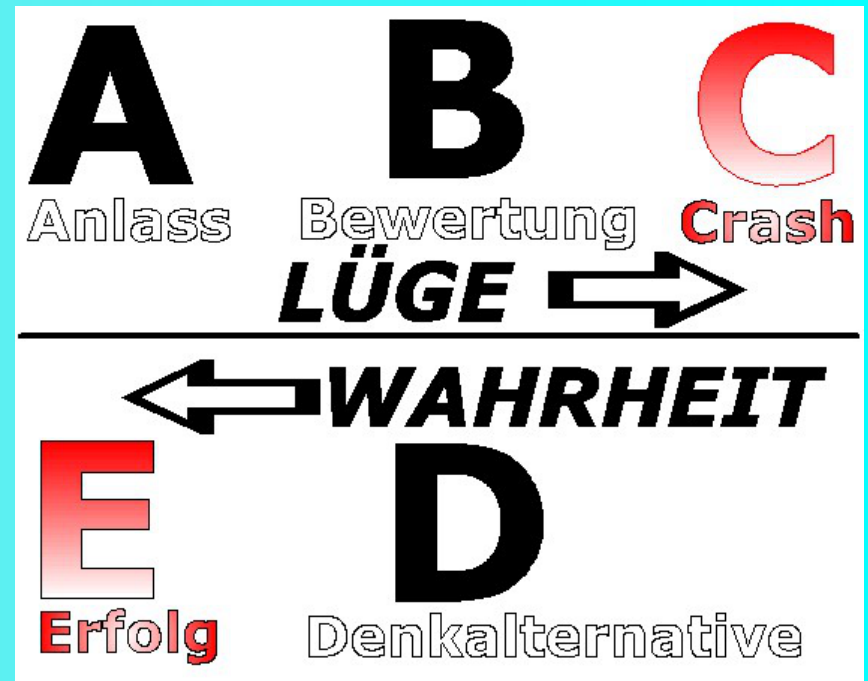
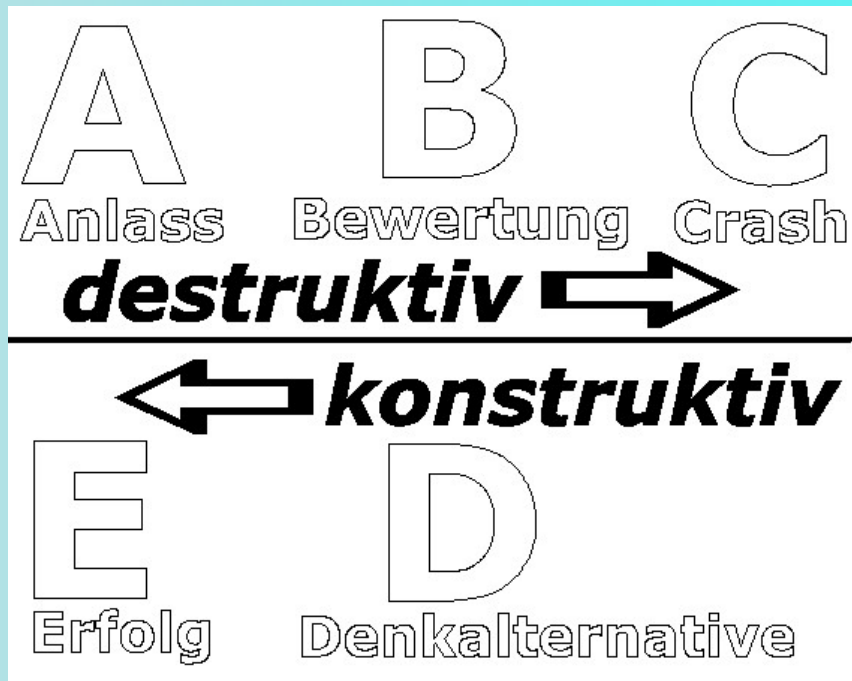
Das ABC



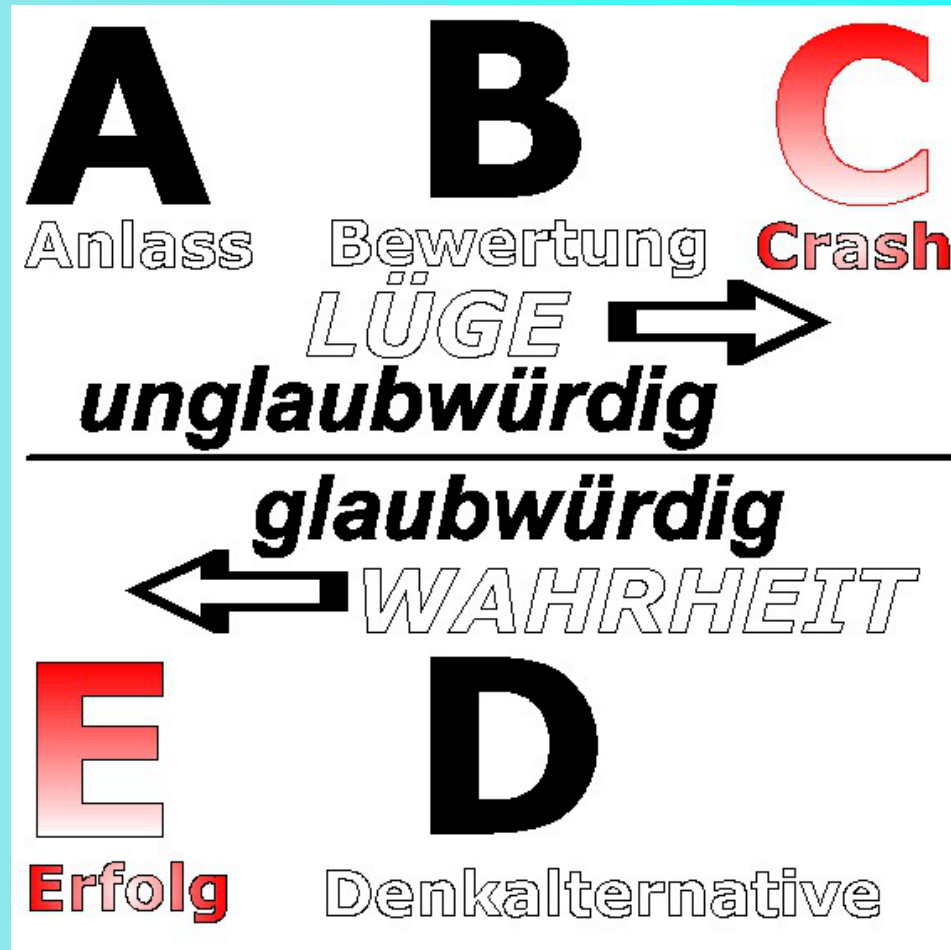
Das ABC



Das ABC



Das ABC

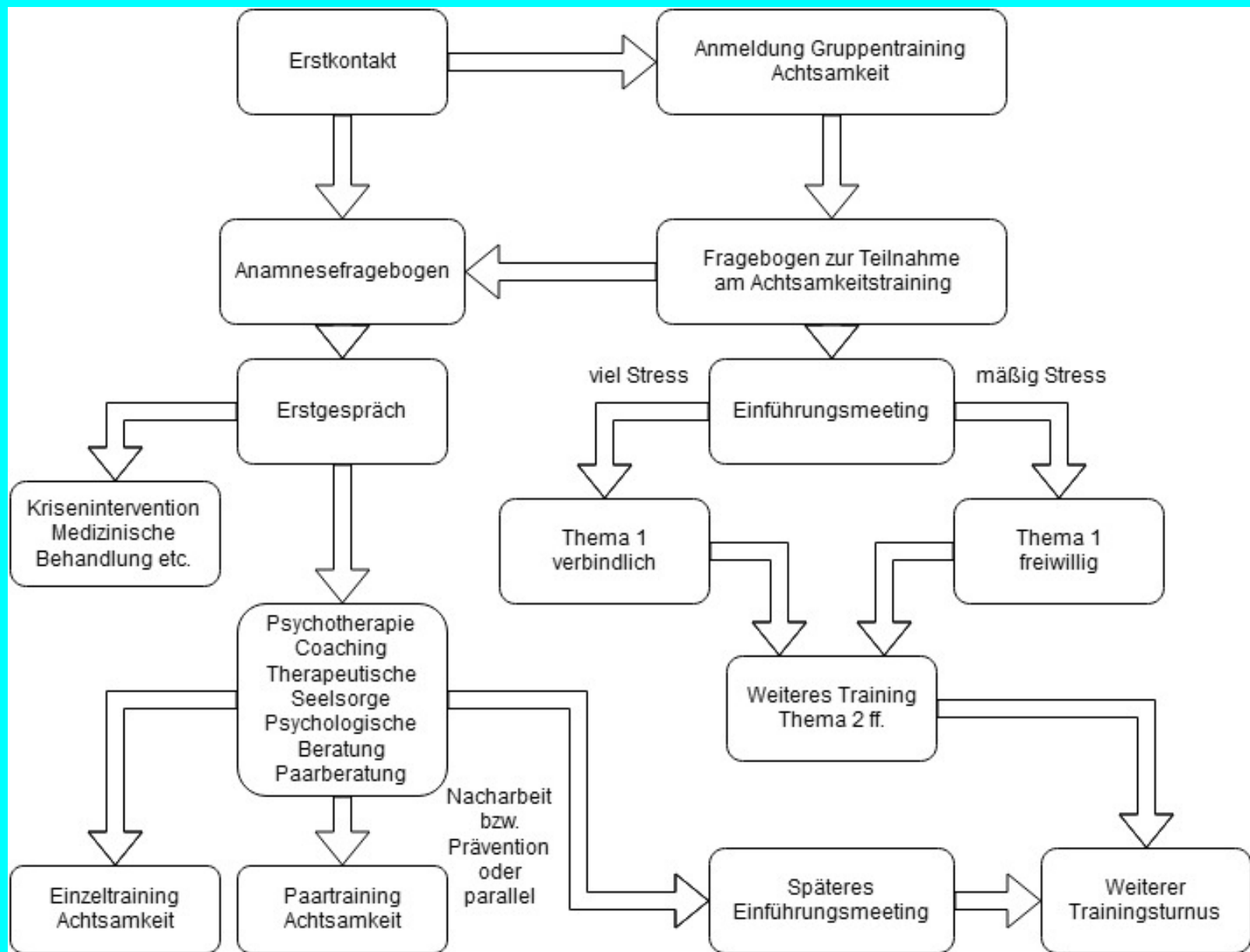




Das AKST-Gruppentraining

Achtsamkeitsbasierte Kognitive
Seelsorge & Therapie

Die Praxisstruktur der AKST im Überblick



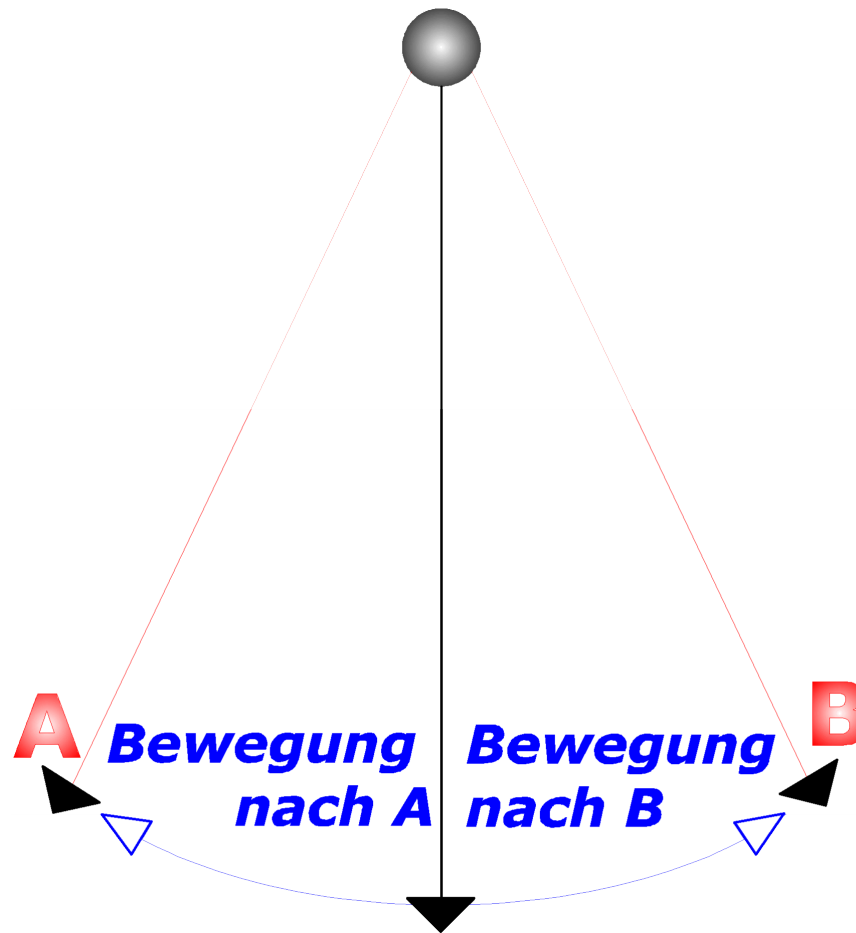
Das Achtsamkeits- Gruppentraining

KW	Zeitplan		Thema
03	Tag der Achtsamkeit	Meeting 6	7. Achtsamer Lebensstil
		Meeting 7	8. Persönliches Resümee
		Einführungsmeeting	0. Begegnung alte & neue TN - Überblick, Organisation, Fragen usw.
Turnus 1			
04			1. Zur Ruhe kommen
05	Meeting 1		2. Entautomatisieren
06			
07	Meeting 2		3. Denkalternativen finden
08			
09	Meeting 3		4. Achtsam kommunizieren
10			
11	Meeting 4		5. Akzeptieren
12			
13	Meeting 5		6. Positive Emotionen
14			
15	Tag der Achtsamkeit	Meeting 6	7. Achtsamer Lebensstil
		Meeting 7	8. Persönliches Resümee
		Einführungsmeeting	0. Begegnung alte & neue TN - Überblick, Organisation, Fragen usw.

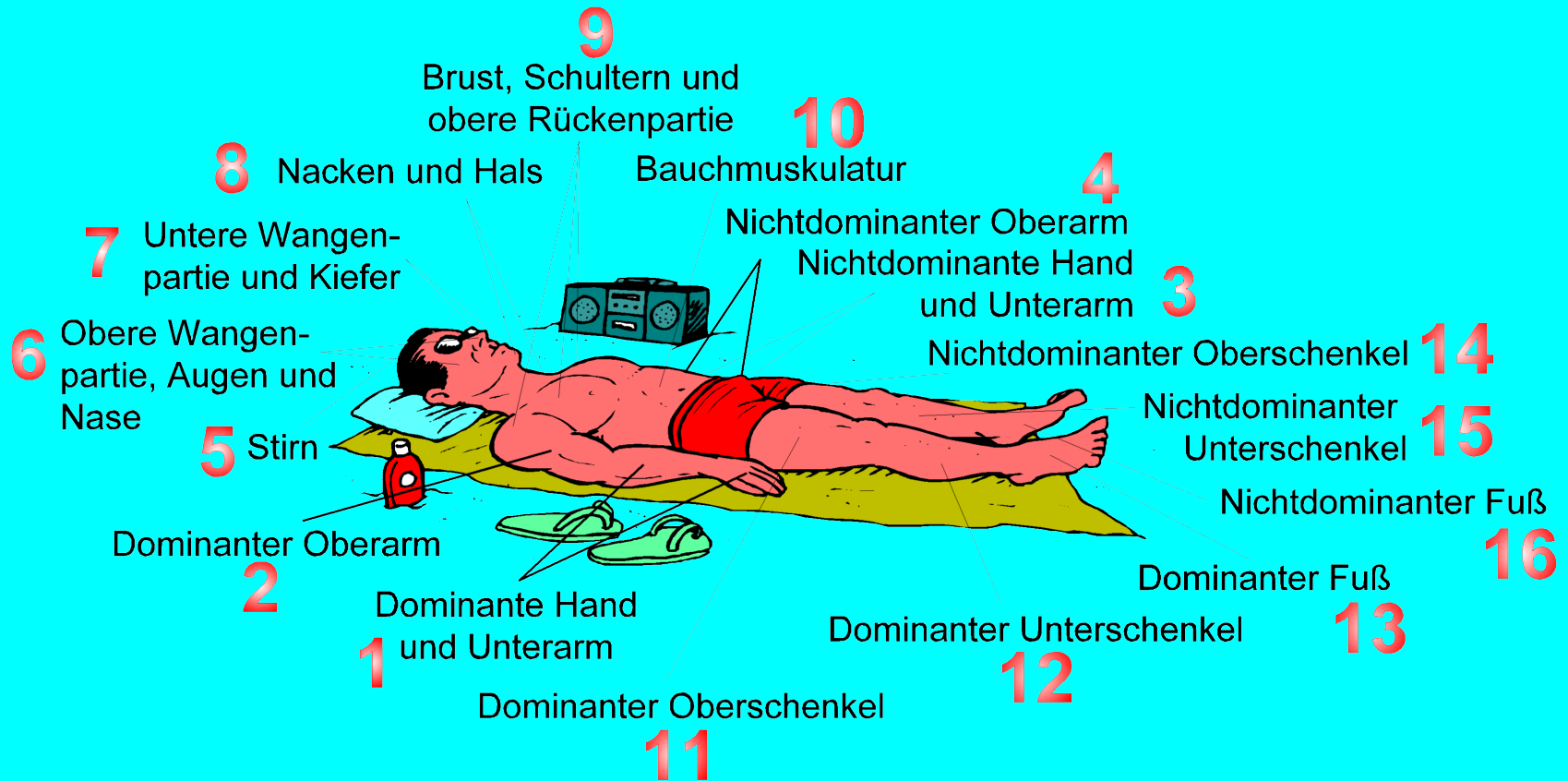
Thema 1

Zur Ruhe kommen

Progressive Muskelentspannung



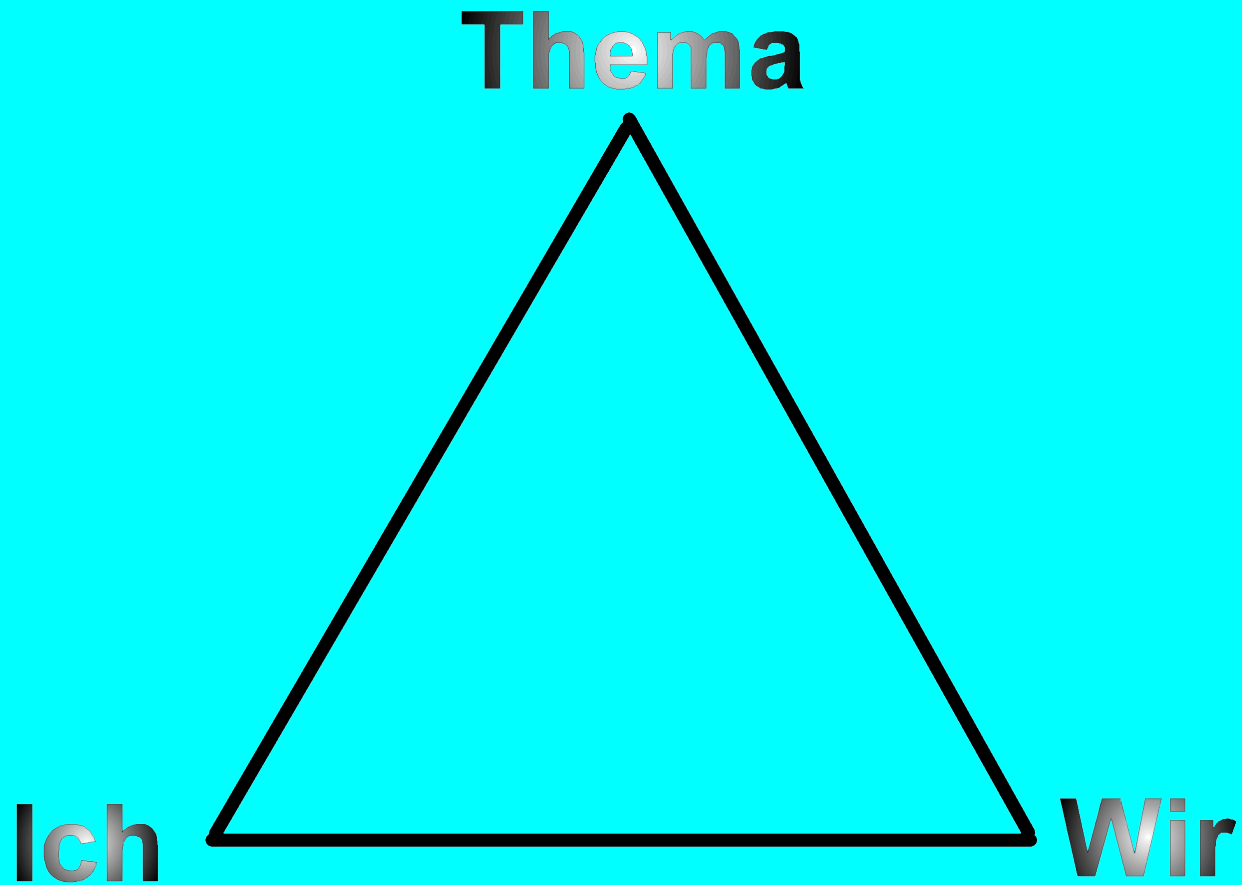
Progressive Muskelentspannung



Thema 4

Achtsam kommunizieren

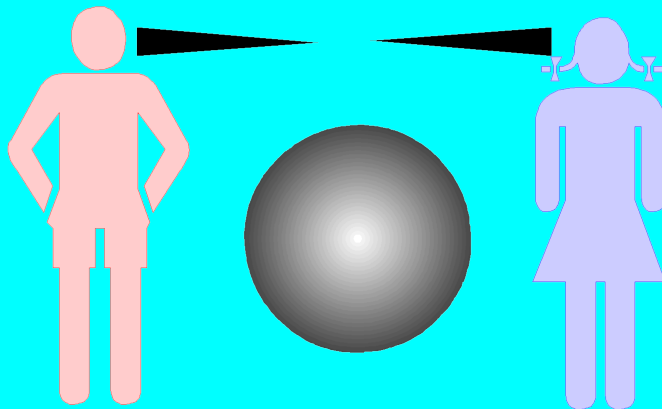
Achtsam kommunizieren



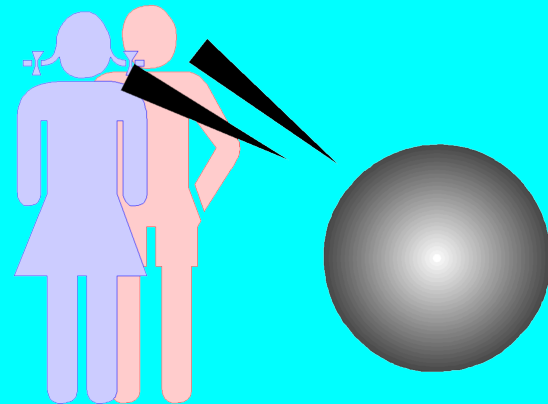
Achtsam kommunizieren

Konflikt:

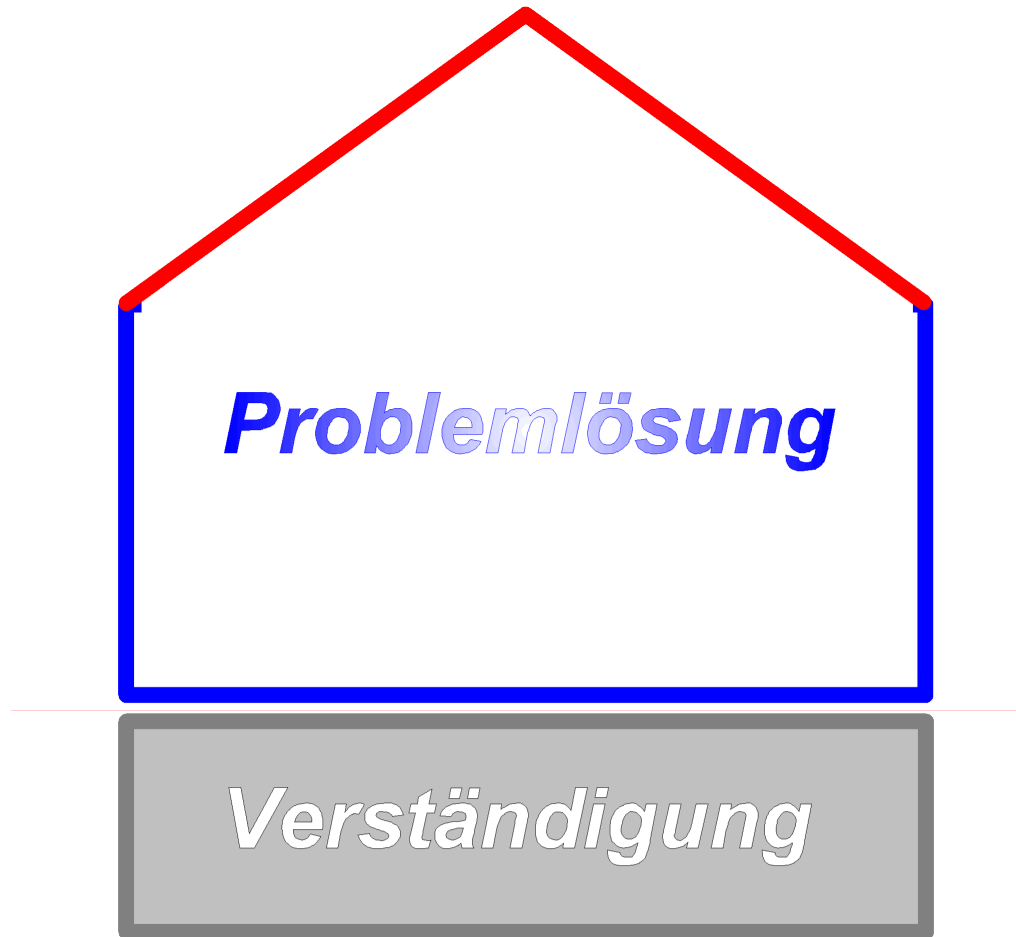
Wir haben ein Problem
miteinander



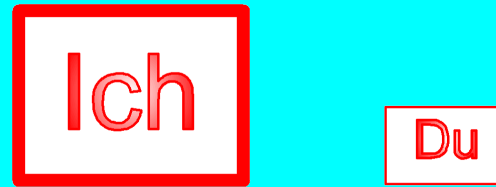
Wir haben miteinander
ein Problem



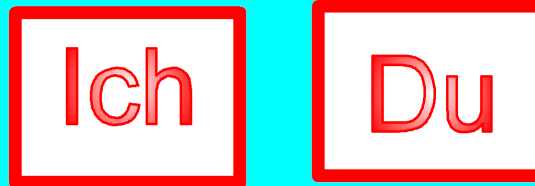
Achtsam kommunizieren



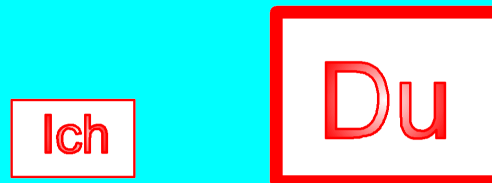
Achtsam kommunizieren



"Recht durchsetzen"



"Beziehung"



"Um Sympathie werben"

Thema 5

Akzeptieren

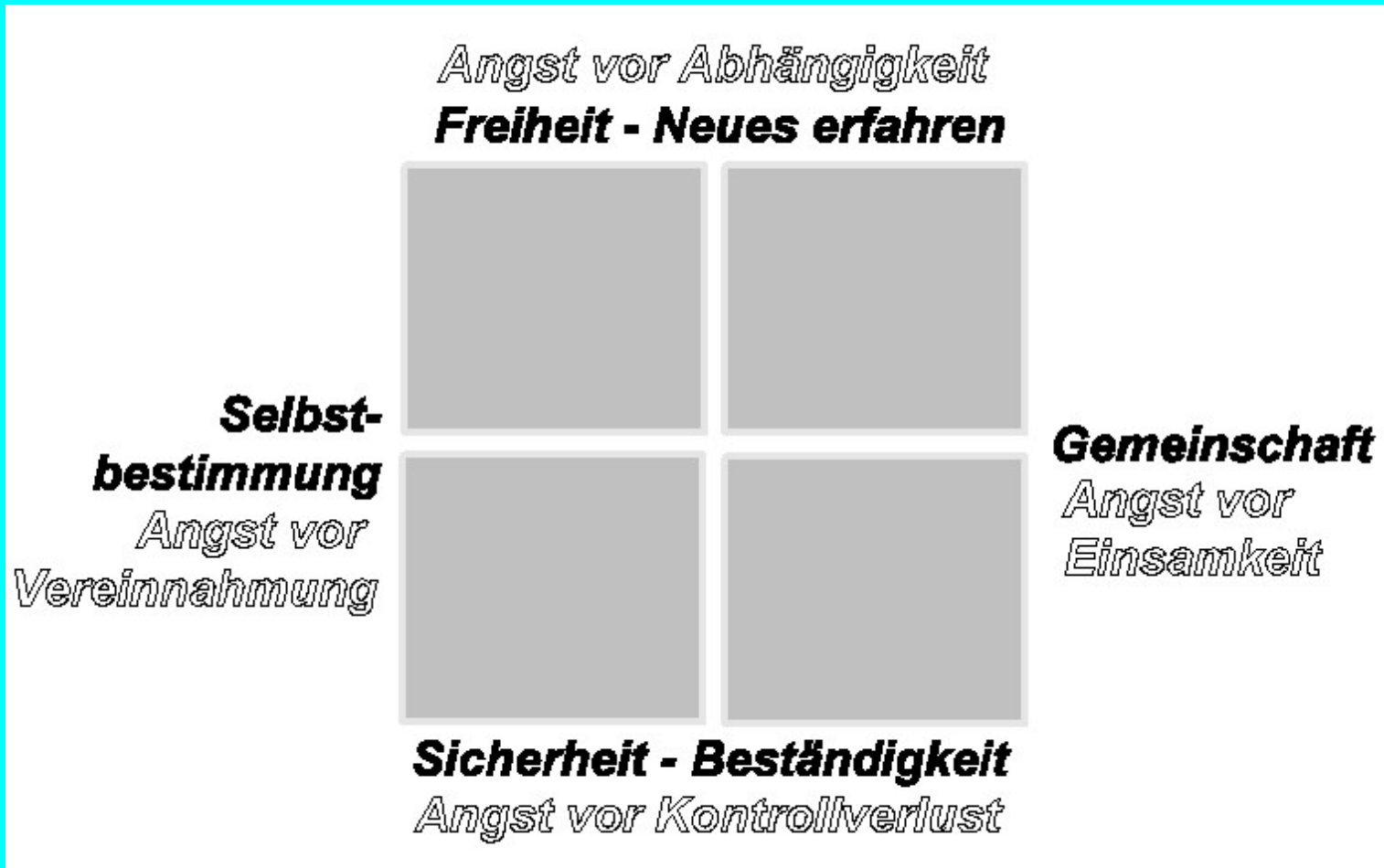
Akzeptieren



Thema 6

Positive Emotionen

Positive Emotionen



AKST im Einzelsetting

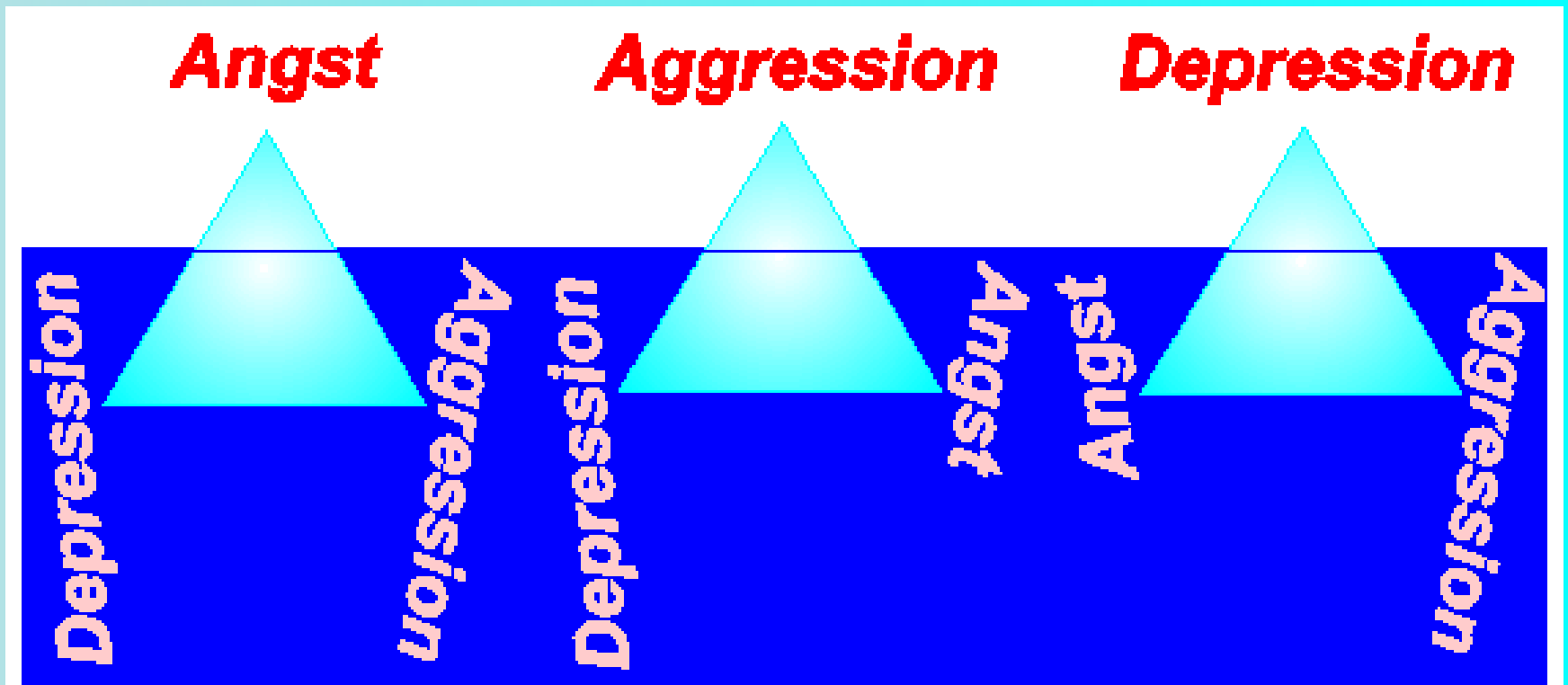
Fallbeispiel 1

A nlass	B ewertung	C rash
Tochter macht nicht mehr, was vereinbart ist. Tochter lässt sich nicht auf den Versuch ein, über ihr Verhalten zu reden.	„Sie hält mich für den letzten Dreck!“ „Sie MUSS mich respektieren, sonst bin ich entwürdigt und wertlos. Dann hat mein Leben keinen Sinn.“	Wut Kontrollverlust Hässliche Anschuldigungen
E rfolg	D enkalternative	
Mäßiger Ärger Souveräner Auftritt Mit Nachdruck, aber ruhig, auf dem Gespräch beharren.	„Es sieht nicht so aus, als würde sie mich pauschal für den letzten Dreck halten.“ „Ich bin nicht abhängig von ihr und schon gar nicht von ihren Launen.“ „Ich entscheide selbst über meinen Wert. Ich darf es mir erlauben, mich selbst anzunehmen.“	

Fallbeispiel 2

A nlass	B ewertung	C rash
Tochter macht weiterhin nicht, was vereinbart ist.	„Ich muss es selbst machen!“ „Ich MUSS es machen, sonst bin ich keine gute Mutter! Das darf nicht sein, denn dann verliere ich allen Wert als Mensch!“	Starker Ärger Kann mich nur noch mit Mühe beherrschen > Stress!
E rfolg	D enkalternative	
In dieser Situation „eine gute Mutter sein“. Darum: Nicht nachgeben! Weiter gesprächsbereit bleiben. Aber ansonsten bleibt es definitiv bei den Abmachungen.	„Ich entscheide selbst über meinen Wert.“ „Ich möchte gern eine gute Mutter sein, aber es kann mir nicht immer gelingen. Wenn es mir nicht gelingt, hängt davon nicht mein Wert ab.“ „Ich muss gar nichts! Ich kann frei entscheiden - niemand zwingt mich.“	

Die Problemgefühle



Die Problemgefühle

Anstoß ▶	Bewertung ▶	Gefühl ▶	Verhalten ▶	Bedürfnis
EMOTION				

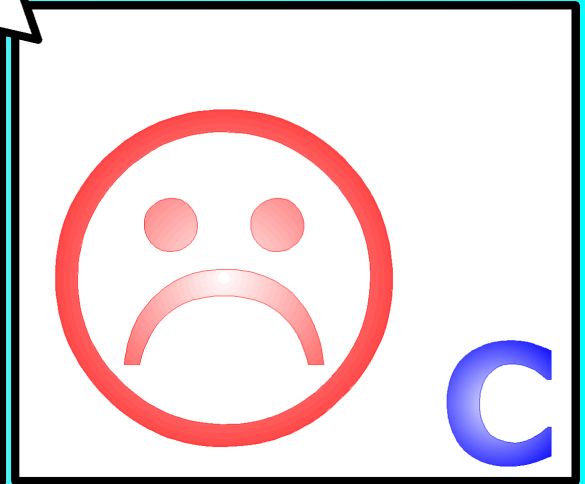
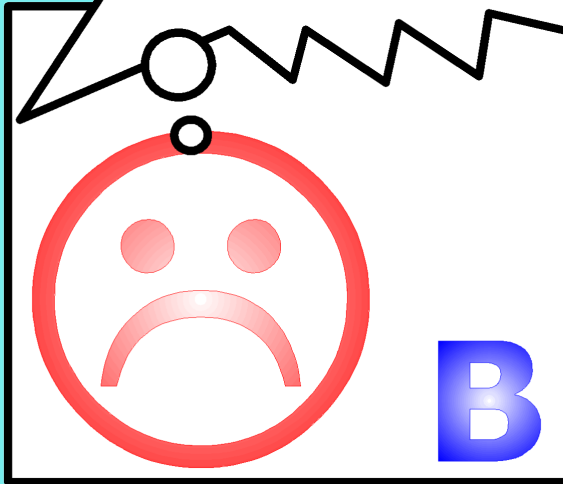
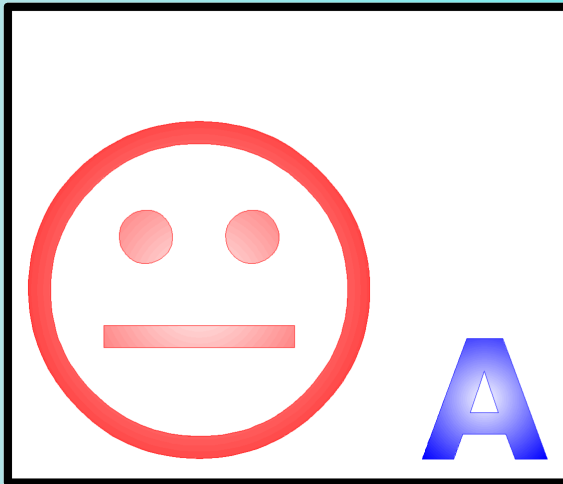
Bewertung	Einschätzung	Gefühl	Intention	Ziel
Gefahr! ▶	Ich kann noch siegen! ▶	Aggression ▶	Fight: Angriff ▶	gefährdetes Bedürfnis
	Ich kann mich retten! ▶	Angst ▶	Flight: Flucht ▶	
	Ich habe verloren ▶	Depression ▶	Fright: Erstarrung ▶	

Der heiße Kern

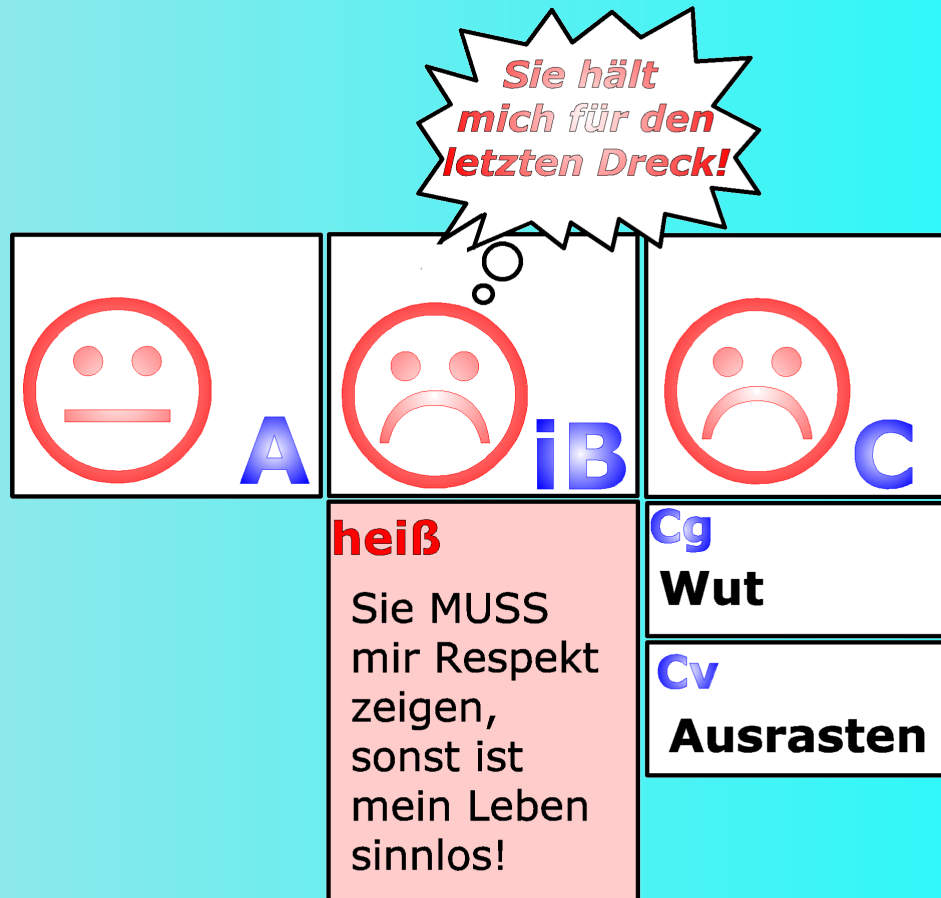
**Die Tochter
spricht nicht**

**Sie hält
mich für den
letzten Dreck!**

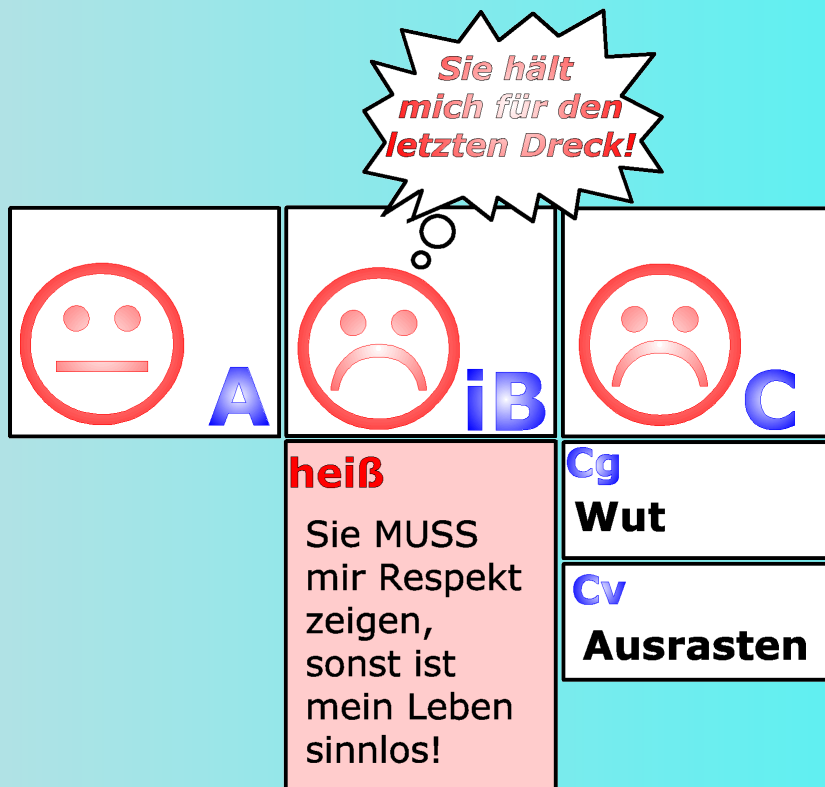
**Wut
Ausrasten**



Der heiße Kern



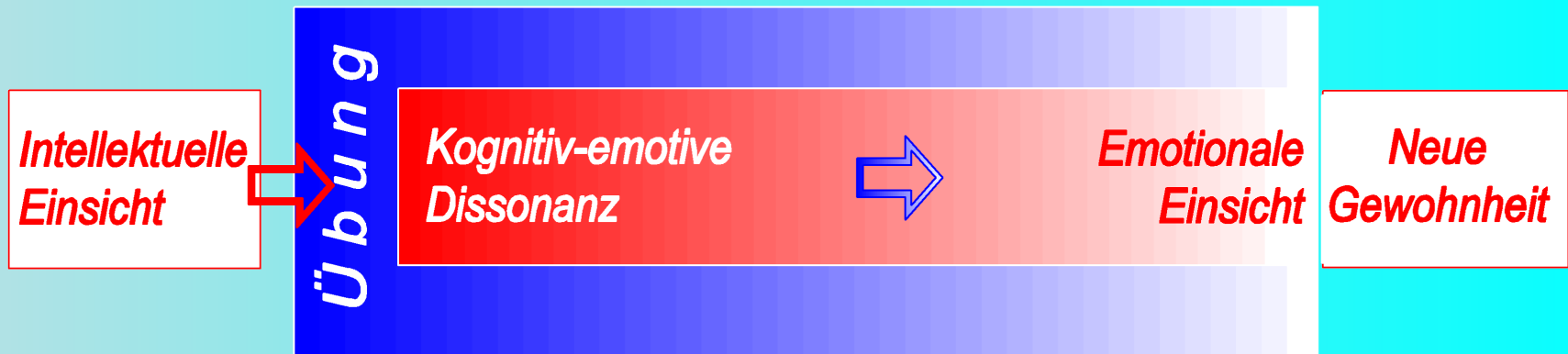
Der heiße Kern



Unerträglichkeit



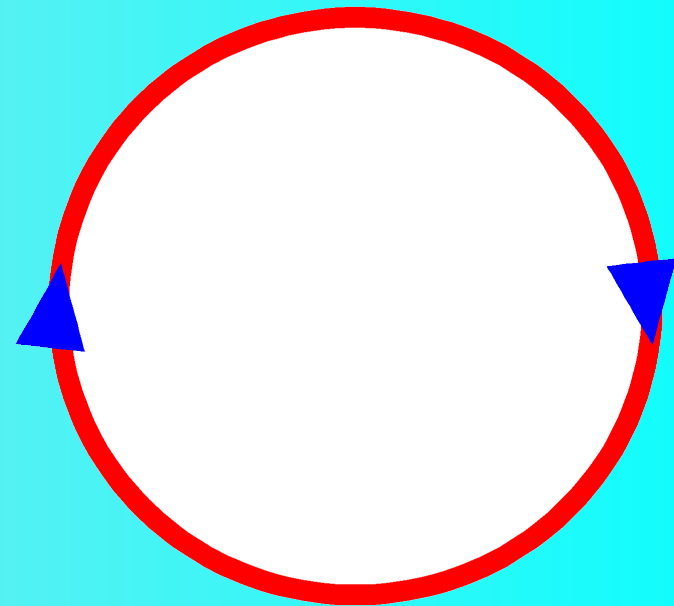
Die konkrete Vorstellung des Erfolgs



Die konkrete Vorstellung des Erfolgs



*Wunschverhalten
"E" gemäß*



*Zielführender,
ermutigender "rB"*

Die Kosten-Nutzen-Analyse

Störung

Kompensation



Überwindung

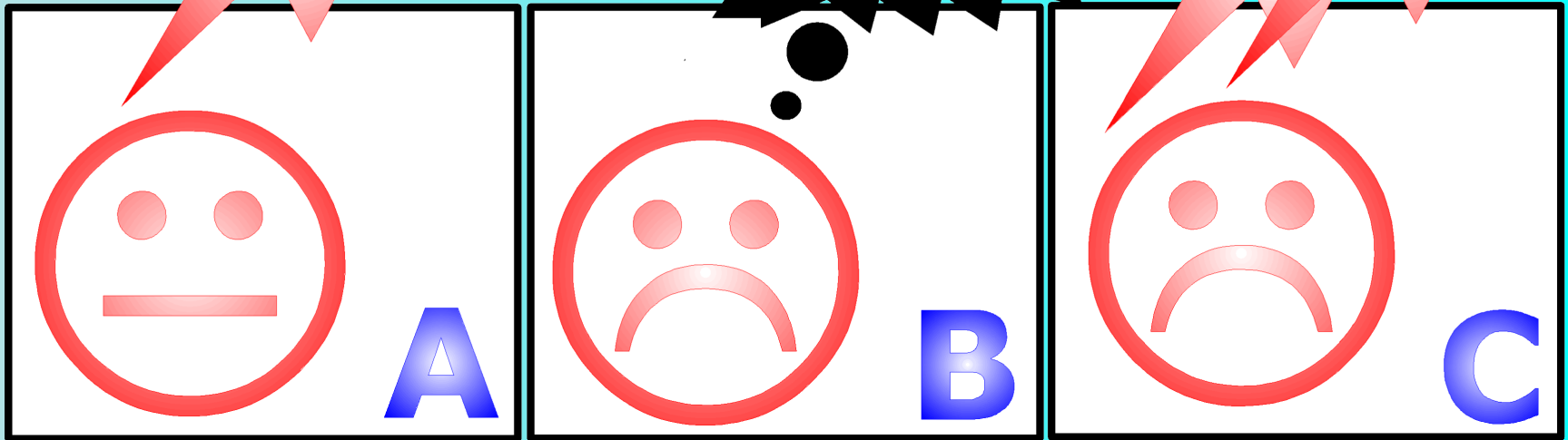
Therapie

Der Stress mit dem Stress

Schreck

**Das ist
gemein!!**

Wut

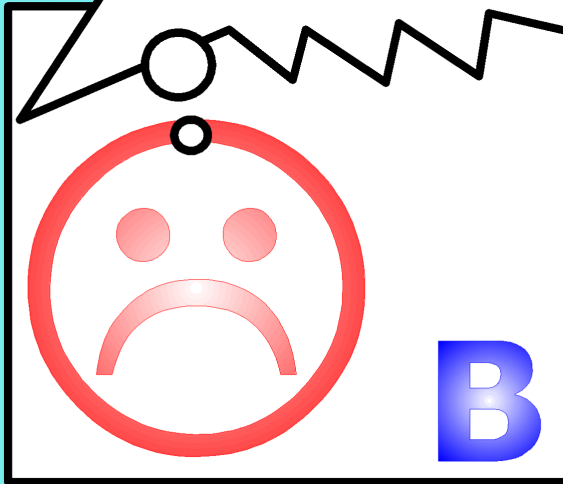


Der Stress mit dem Stress

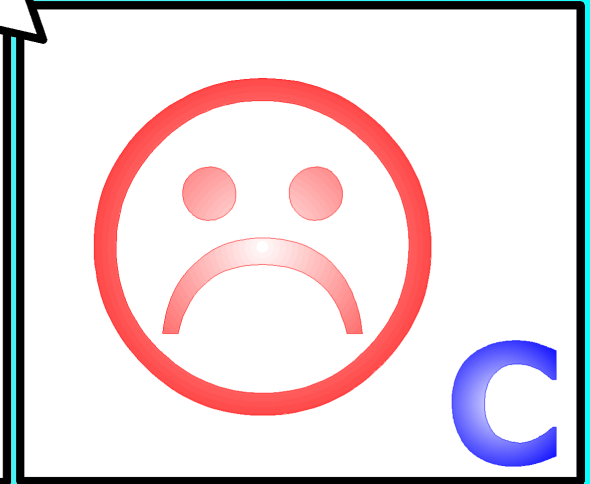
***Ich bin
ausgerastet***



***O nein,
wie konnte
ich das!***



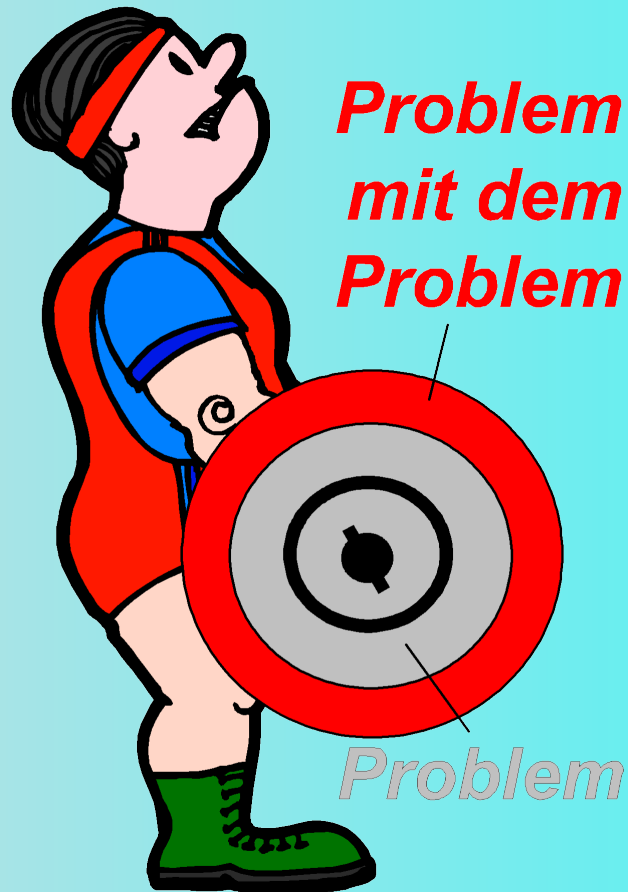
***Schuld-
gefühl***



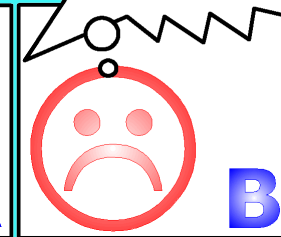
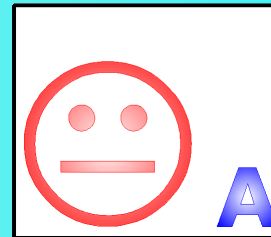
Fallbeispiel 3

A₂	B₂	C₂
{ABC} ₁	„Ich muss das doch mal hinkriegen!“ Ich MUSS es hinkriegen, sonst bin ich keine gute Mutter! Das darf nicht sein, denn sonst bin ich ein schlechter Mensch und mein Leben ist sinnlos	Depressives Schuldgefühl > Aufgeben, Bitterkeit, Groll „mich gehen lassen“
E₂	D₂	
Ich verurteile mich nicht, sondern gebe mir selbst Empathie: Verständnis und Ermutigung	Es ist nicht schlimm, dass ich noch mit dem Problem zu tun habe. Es sagt gar nichts über meine Qualität als Mensch und Mutter. Es ist normal, dass man Probleme hat. Ich darf geduldig weiter dran bleiben, ohne mich zu verurteilen.	

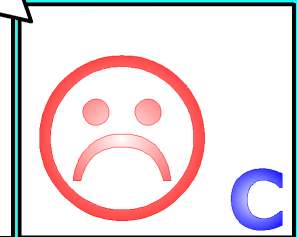
Der Stress mit dem Stress



*Ich habe
depressiv
reagiert*



*depressiv
hoch 2*



Vielen Dank für's Mitmachen und Tschüss!

