

Hier finden Sie eine Sammlung von Arbeitsblättern, die zusammen mit dem Buch „**Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei**“ benützt werden können.

Die Blätter in dieser Sammlung sind als Arbeitsmaterial für das Buch gedacht. Falls Sie mit einem Coach oder einem Therapeuten arbeiten, werden diese Sie wahrscheinlich bitten, diese Blätter auszufüllen und in die Sitzung mitzubringen.

Als Faustregel empfiehlt es sich, zuerst das Kapitel zu lesen und dann das Arbeitsblatt zu bearbeiten. Dieses sollte dann besser verständlich sein.

Viele dieser Arbeitsblätter können mehrmals ausgefüllt werden, für verschiedene Themen und Lebensbereiche. Ich hoffe, dass sie Ihnen nützlich sein werden.

Beste Wünsche
Russ Harris

Kontrolle von Gedanken und Gefühlen (Fragebogen)

Die Kosten des Vermeidens (Arbeitsblatt)

Vermeiden und Leiden (Tagebuch)

Entschärfung (Übungsblatt)

Ausdehnung (Übungsblatt)

Informelle Achtsamkeitsübungen

Achtsames Atmen (Übungsblatt)

Werteerhebungsbogen (Fragebogen)

Die Zielscheibe (lange Version)

Die Zielscheibe (Kurzversion)

Mir Ziele setzen (Arbeitsblatt)

Die Angst überwinden mit FEAR-DARE (Arbeitsblatt)

Bereitschafts- und Aktionsplan

Was tun in einer Krise? (Merkblatt)

Kontrolle von Gedanken und Gefühlen (Fragebogen)

Dieser Fragebogen wurde von Steven Hayes, Frank Bond und anderen übernommen und überarbeitet. Bitte markieren Sie bei jedem Satzpaar diejenige Antwort, die besser zu Ihnen passt. Ihre Antwort muss nicht 100% und immer für Sie stimmen. Wählen Sie einfach diejenige Antwort, die eher Ihrer allgemeinen Haltung entspricht.

- 1a. Ich muss meine Gefühle im Griff haben, um im Leben erfolgreich zu sein.
1b. Es ist für mich nicht nötig, meine Gefühle zu kontrollieren, um im Leben erfolgreich zu sein.
- 2a. Angst ist etwas Schlechtes.
2b. Angst ist weder gut noch schlecht. Es ist bloss ein unangenehmes Gefühl.
- 3a. Negative Gedanken und Gefühle sind schädlich, wenn ich sie nicht kontrolliere oder loswerde.
3b. Negative Gedanken und Gefühle sind nicht schädlich, auch wenn sie sich unangenehm anfühlen.
- 4a. Ich habe vor einigen meiner starken Gefühle Angst.
4b. Ich habe keine Angst vor Gefühlen, ganz gleich, wie stark sie sind.
- 5a. Um etwas Wichtiges zu tun, muss ich zuerst all meine Zweifel loswerden.
5b. Ich kann etwas Wichtiges tun, auch wenn ich Zweifel habe.
- 6a. Wenn negative Gedanken und Gefühle auftauchen, ist es wichtig, diese so rasch wie möglich in den Griff zu bekommen oder sie loszuwerden.
6b. Der Versuch, negative Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen oder sie loszuwerden, führt oft zu Problemen. Wenn ich ihnen einfach erlaube da zu sein, dann werden sie sich ganz natürlicherweise ändern.
- 7a. Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, ist zu verstehen, woher sie kommen; danach kann ich dieses Wissen benützen, um sie loszuwerden.
7b. Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, ist sie zur Kenntnis zu nehmen und sie sein zu lassen, ohne sie verstehen oder beurteilen zu müssen.
- 8a. Ich werde „glücklich“ und „gesund“ werden, indem ich immer besser lerne, negative Gedanken und Gefühle zu vermeiden, zu vermindern oder loszuwerden.
8b. Ich werde „glücklich“ und „gesund“ werden, indem ich negativen Gedanken und Gefühlen erlaube, von sich aus zu kommen und zu gehen, und lerne dabei, wirksam zu leben, auch wenn sie da sind.

- 9a. Wenn ich eine negative emotionale Reaktion nicht unterdrücken oder loswerden kann, ist das ein Zeichen von persönlichem Versagen oder von Schwäche.
- 9b. Das Bedürfnis, eine negative emotionale Reaktion zu kontrollieren oder loszuwerden, ist selber ein Problem.
- 10a. Negative Gedanken und Gefühle zu haben ist ein Zeichen, dass ich psychisch nicht gesund bin oder Probleme habe.
- 10b. Negative Gedanken und Gefühle zu haben bedeutet, dass ich ein normaler Mensch bin.
- 11a. Menschen, die ihr Leben im Griff haben, können ihre Gefühle im Allgemeinen kontrollieren.
- 11b. Menschen, die ihr Leben im Griff haben, müssen ihre Gefühle nicht kontrollieren.
- 12a. Es ist nicht in Ordnung, sich ängstlich zu fühlen, und ich gebe mir grosse Mühe, solche Gefühle zu vermeiden.
- 12b. Ich bin nicht gerne ängstlich, aber es ist in Ordnung, solche Gefühle zu haben.
- 13a. Negative Gedanken und Gefühle sind ein Zeichen, dass etwas mit meinem Leben nicht stimmt.
- 13b. Negative Gedanken und Gefühle sind ein unausweichlicher Teil des Lebens für alle Menschen.
- 14a. Ich muss mich wohl fühlen, bevor ich etwas Wichtiges und Herausforderndes tun kann.
- 14b. Ich kann etwas Wichtiges und Herausforderndes tun, auch wenn ich mich ängstlich oder deprimiert fühle.
- 15a. Ich versuche, mir unliebsame Gedanken und Gefühle zu unterdrücken, indem ich einfach nicht an sie denke.
- 15b. Ich versuche nicht, mir unliebsame Gedanken und Gefühle zu unterdrücken. Ich lasse sie einfach von sich aus kommen und gehen.

Um Ihren Test auszuwerten, zählen Sie, wie oft Sie die Antworten „a“ oder „b“ gewählt haben. Je öfter Sie »a« ausgewählt haben, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Versuch, Kontrolle über Ihr Leben auszuüben, zu beträchtlichem Leiden in Ihrem Leben führt.

Vielleicht möchten Sie den Test wiederholen und sehen, wie Ihre Haltung sich verändert hat, nachdem Sie das Buch fertig gelesen haben oder mehrere Sitzungen ACT gehabt haben.

Vermeiden und Leiden (Tagebuch)

Füllen Sie dieses Blatt mindestens einmal täglich aus, um klarer wahrzunehmen, welche Kosten mit der Bemühung verbunden sind, schmerzliche Gedanken und Gefühle zu vermeiden oder los zu werden.

schmerzliche Gedanken / Gefühle / Körperempfindungen / Erinnerungen, die heute aufgetaucht sind	Was ich getan habe, um diesen zu entkommen, um sie zu vermeiden, um sie los zu werden, oder um mich von ihnen abzulenken	Was mich das gekostet hat an Gesundheit, Vitalität, in Beziehungen, weiterzukommen, mehr Schmerz, Verlust an Zeit, Geld, Energie, etc.

Die Kosten des Vermeidens (Arbeitsblatt)

Vervollständigen Sie folgende Sätze:

Die Gedanken, die ich am liebsten los wäre, sind:

Die Gefühle, die ich am liebsten los wäre, sind:

Die Körperempfindungen, die ich am liebsten los wäre, sind:

Die Erinnerungen, die ich am liebsten los wäre, sind:

Nehmen Sie sich jetzt ein paar Minuten Zeit, um aufzuschreiben, was Sie alles schon probiert haben, um diese unangenehmen Gedanken oder Gefühle zu vermeiden oder loszuwerden. Versuchen Sie, jede einzelne Strategie aufzulisten, die Sie je eingesetzt haben (ob absichtlich oder automatisch). Ich versuche Sie mit ein paar Hinweisen anzuleiten:

Ablenkung: schreiben Sie alles auf, was Sie je getan haben, um sich von diesen schmerzlichen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder Erinnerungen abzulenken, abzuschalten, oder auf andere Gedanken zu kommen.

Verzicht: schreiben Sie alles auf, was Sie vermieden oder nicht getan haben (Aktivitäten, Interessen, Anlässe, Menschen, Orte), alle Gelegenheiten, die Sie verpasst haben, weil Sie sich nicht wohl fühlten oder einem unangenehmen Gefühl ausweichen wollten.

Denkstrategien: Schreiben Sie alle Denkstrategien auf, die Sie (absichtlich oder unabsichtlich) angewandt haben, wenn schmerzliche Gedanken und Gefühle auftauchten. Kreuzen Sie auf folgender Liste alle Strategien an, die Sie angewandt haben, und fügen Sie eventuell noch weitere hinzu:

- sich Sorgen machen
- über der Vergangenheit brüten
- über die Zukunft phantasieren
- sich Flucht-Szenarien ausmalen (z.B. Kündigung oder Trennung)
- sich Rache-Szenarien ausmalen
- sich Selbstmord-Szenarien ausmalen
- denken: „Es ist so unfair, dass...“
- denken: „Wenn doch nur ...“
- daran denken, dich umzubringen
- sich selber Vorwürfe machen
- anderen Vorwürfe machen
- der Welt Vorwürfe machen
- mit sich selber logische Selbstgespräche führen
- mit sich selber positiv reden
- mit sich selber negativ reden
- sich selber analysieren (nach Gründen suchen, warum du so bist)
- die Situation analysieren (nach Gründen suchen, warum das passiert ist)
- andere analysieren (nach Gründen suchen, warum sie so sind)

Substanzen: schreiben Sie alle Substanzen auf, die Sie je benutzt haben, um sich besser zu fühlen, auch Nahrungsmittel, Getränke, Zigaretten, Drogen und Medikamente

Und sonst noch?: schreiben Sie weitere Strategien auf, die Sie versucht haben, wenn diese schmerzlichen Gefühle und Gedanken auftauchten - um sich ein wenig besser oder nicht so schlecht zu fühlen.

Informelle Achtsamkeitsübungen

Wir sind alle beschäftigt, und viele von uns haben keine Zeit (oder sind nicht bereit, uns Zeit zu nehmen), um formelle Achtsamkeitsübungen zu trainieren. Es ist jedoch möglich, im Verlauf des Tages informell zu üben. Hier sind ein paar Beispiele:

1) Achtsamkeit bei der Morgenroutine

Wählen Sie eine Tätigkeit, die Sie jeden Tag nach dem Aufstehen ausüben, zum Beispiel Zähneputzen, Rasieren, Duschen. Während Sie dabei sind, bringen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Tätigkeit: die Körperbewegungen, den Geschmack, die Tastempfindungen, den Geruch, die Geräusche usw.

Zum Beispiel, wenn Sie in der Dusche sind, achten Sie auf die Geräusche des Wassers, während es aus der Brause kommt, dann auf Ihren Körper trifft und schliesslich durch den Ablauf wegfliessen. Achten Sie auf die Temperatur des Wassers, wie es sich in Ihren Haaren anfühlt, auf Ihren Schultern, und entlang Ihrer Beine. Achten Sie auf den Geruch der Seife oder des Shampoos, und wie sich diese Produkte auf Ihrer Haut anfühlen. Achten Sie auf den Anblick der Wassertröpfchen an der Wand oder am Duschvorhang, auf die Wasserrinnsale auf Ihrem Körper und auf den Dampf, der hochsteigt. Achten Sie auf die Bewegungen Ihrer Arme, während Sie sich einseifen oder abreiben.

Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie sie zur Kenntnis, lassen Sie sie zu, und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Dusche.

Immer wieder, immer wieder wird Ihre Aufmerksamkeit wandern. Sobald Sie merken, dass es wieder passiert ist, nehmen Sie es behutsam zur Kenntnis, vielleicht merken Sie, was Sie abgelenkt hat, und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Dusche.

2) Achtsamkeit bei Verrichtungen im Haushalt

Wählen Sie eine Verrichtung, die Sie üblicherweise so schnell wie möglich hinter sich bringen oder dabei versuchen, sich abzulenken; oder eine Verrichtung, die Sie mit „zusammengebissenen Zähnen“ machen und nur erledigt haben wollen. Zum Beispiel: Bügeln, Abwaschen, Staubsaugen, für die Kinder kochen. Nehmen Sie diese Verrichtung als Achtsamkeitsübung.

Zum Beispiel, wenn Sie am Bügeln sind: Achten Sie auf die Farbe und die Form der Kleider, und auf das Muster der Falten, und auf das neue Muster, wenn die Falten verschwinden. Achten Sie auf das Zischen des Dampfes, das Quietschen oder Knarren des Bügelbretts, das leise Geräusch des Bügeleisens, während es über den Stoff fährt. Achten Sie darauf, wie Ihre Hand das Bügeleisen ergreift, und auf die Bewegung Ihres Armes und Ihrer Schulter.

Wenn Langeweile oder Frustration auftauchen, nehmen Sie das schlicht zur Kenntnis, und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zu Ihrer Aufgabe.

Immer wieder, immer wieder wird Ihre Aufmerksamkeit wandern. Sobald Sie merken, dass es wieder passiert ist, nehmen Sie es behutsam zur Kenntnis, vielleicht merken Sie, was Sie abgelenkt hat, und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Tätigkeit.

Notieren Sie jetzt ein paar eigene informelle Achtsamkeitsübungen:

Während meiner Morgenroutine werde ich Achtsamkeit üben beim

Während meiner Abendroutine werde ich Achtsamkeit üben beim

Während der Woche werde ich bei folgender Verrichtung im Haushalt Achtsamkeit üben:

.....

Notieren Sie jetzt weitere einfache informelle Achtsamkeitsübungen, die Ihnen in den Sinn kommen – z.B. könnten Sie während dem Schlangestehen; oder vor dem Rotlicht mit Ihrer Ungeduld Achtsamkeit üben; oder während dem Essen könnten Sie sich vornehmen, die ersten beiden Bissen achtsam zu sich zu nehmen.

Nehmen Sie am Ende der Woche dieses Blatt hervor und erinnern Sie sich, was Sie geübt oder nicht geübt, und was Sie beim Üben oder Nichtüben gemerkt haben.

Klären Sie Ihre Werte (nach dem Bull's Eye-Arbeitsblatt von Tobias Lundgren)

Tief in Ihrem Innern, was wollen Sie wirklich? Wofür soll Ihr Leben gut sein? Welche Qualitäten möchten Sie als Person pflegen? Wie möchten Sie in Ihren Beziehungen mit anderen sein? Werte entsprechen der tiefsten Sehnsucht unseres Herzens, wie wir mit der Welt, anderen Menschen, und mit uns selber in Kontakt treten und sein wollen. Sie entsprechen Leitprinzipien, die uns führen und motivieren können, während wir uns durchs Leben bewegen. Ihre Werte drücken aus, *was* Sie tun wollen, und *wie* Sie es tun wollen. Sie handeln davon, wie Sie sich verhalten wollen – gegenüber Ihren Freunden, Ihrer Familie, sich selber, Ihrer Umwelt, Ihrer Arbeit, etc.

Werte sind nicht das Gleiche wie Ziele. Bei Werten geht es um einen fortlaufenden Prozess; sie sind wie Richtungen, in die wir uns immer weiter bewegen, während Ziele wie Meilensteine sind, die wir entlang des Weges erreichen wollen. Ein Wert ist wie eine Bewegung in Richtung Westen; ein Ziel ist wie der Fluss, oder der Berg, oder das Tal, die wir überqueren wollen, um in unserer Richtung weiter zu kommen. Ziele können wir erreichen oder „abhaken“, während Werte immer weitergehen. (Egal, wie weit nach Westen Sie gehen, erreichen Sie nie „den Westen“!) Zum Beispiel, wenn Sie ein liebender, fürsorglicher, unterstützender Partner sein wollen, ist das ein Wert – ein fortlaufender Prozess. Wenn Sie aufhören, liebend, fürsorglich und unterstützend zu sein, dann sind Sie nicht mehr ein liebender, fürsorglicher und unterstützender Partner; Sie leben nicht mehr entsprechend diesen Werten. Wenn Sie hingegen heiraten möchten, ist das ein Ziel – es kann „abgehakt“ oder erreicht werden. Wenn Sie geheiratet haben, sind Sie verheiratet – auch wenn Sie dann ihre Partnerin sehr schlecht behandeln sollten. Wenn Sie einen besseren Job möchten, ist das ein Ziel. Wenn Sie ihn dann haben – Ziel erreicht. Aber wenn Sie sich bei der Arbeit voll engagieren möchten, ist das ein Wert – ein fortlaufender Prozess.

Ins Schwarze Treffen

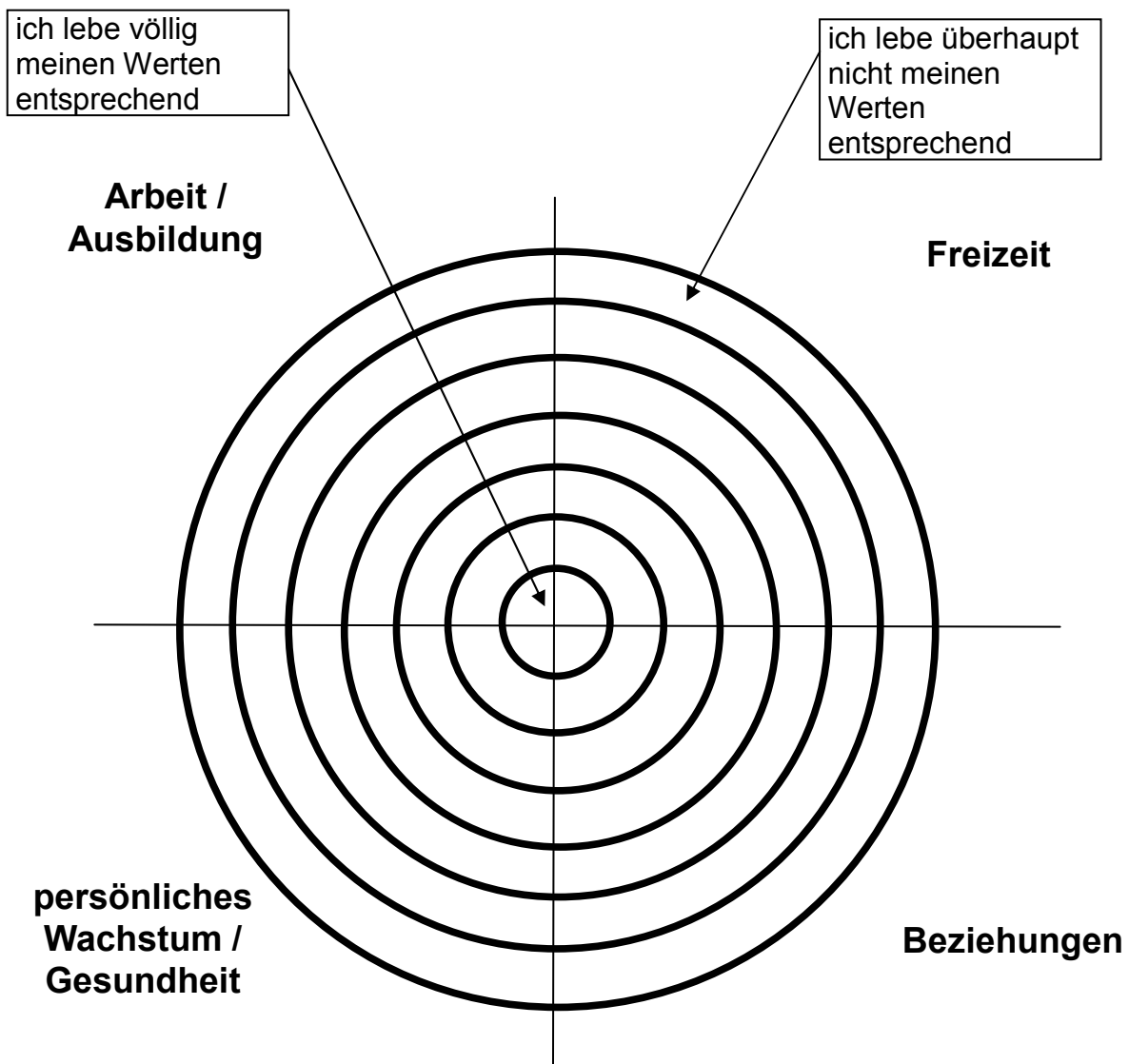
Die Zielscheibe ist eine Übung zur Klärung der Werte, die der schwedische Psychologe Tobias Lundgren entwickelt hat (ich habe es neu geschrieben). Die Zielscheibe auf der nächsten Seite ist in vier wichtige Bereiche aufgeteilt (Arbeit/Bildung, Freizeit, Beziehungen und persönliche Entwicklung/Gesundheit). Beginnen Sie bitte damit, Ihre Werte in diesen 4 Lebensbereichen aufzuschreiben. Nicht jeder hat die gleichen Werte, und dies ist kein Test um zu sehen, ob Sie die „richtigen“ Werte haben. Formulieren Sie allgemeine Richtungen, nicht spezifische Ziele. Werte können sich überlappen – z.B. wenn Sie Psychologie studieren wertvoll finden, könnte das sowohl zu Bildung als auch zu persönlicher Entwicklung gehören. Schreiben Sie auf, was Ihnen wichtig wäre, wenn es gar keine Hindernisse gäbe, und nichts würde Sie aufhalten können. Was ist Ihnen wichtig? Wo schlägt Ihr Herz? Und worauf möchten Sie hinarbeiten? Ihr Wert sollte nicht ein spezifisches Ziel sein, sondern stattdessen etwas aussagen darüber, wie Sie Ihr Leben längerfristig leben möchten. Zum Beispiel könnte es ein Ziel sein, Ihren Sohn zum Fussballmatch zu begleiten; ein engagierter und interessierter Vater zu sein, könnte der zugrundeliegende Wert sein. **Achtung!** Achten Sie darauf, dass es *Ihre* Werte sind, nicht die von irgendjemand anderem. Hier sind *Ihre* persönlichen Werte wichtig!

Die Zielscheibe – Kurzversion

Ihre Werte: Was ist Ihnen wirklich wichtig, tief in Ihrem Herzen? Was möchten Sie mit Ihrer Zeit auf diesem Planeten anfangen? Was für ein Mensch möchten Sie sein? Welche persönlichen Stärken oder Qualitäten möchten Sie entwickeln?

1. **Arbeit / Ausbildung:** Arbeitsplatz, Beruf, Aus- und Weiterbildung, etc.
2. **Beziehungen:** dazu gehören Liebesbeziehungen, Kinder, Eltern, Verwandte, Freunde, Berufskollegen und andere soziale Kontakte.
3. **Persönliches Wachstum / Gesundheit:** je nachdem Religion, Spiritualität, Kreativität, Meditation, Yoga, Naturerleben; Ernährung, Bewegung, Umgang mit Gesundheitsrisiken wie Rauchen, Alkohol, Drogen, zuviel essen, etc.
4. **Freizeit:** Wie Sie spielen, sich entspannen, Spannung und Erregung suchen, Spass haben; Aktivitäten zur Erholung, zum Vergnügen, Hobbies.

Die Zielscheibe: Machen Sie ein Kreuz in jedem Viertel der Zielscheibe, um darzustellen, wo Sie heute stehen.



1. Arbeit / Ausbildung: hier geht es um Ihren Arbeitsplatz und Ihren Beruf, um Weiterbildung, lernen und wissen (auch unbezahlte Arbeit kann hier gemeint sein). Wie möchten Sie sein gegenüber Ihren Kunden, Klienten, Kollegen, Angestellten, Vorgesetzten? Welche persönlichen Qualitäten möchten Sie bei der Arbeit einbringen? Welche Fähigkeiten möchten Sie weiterentwickeln?

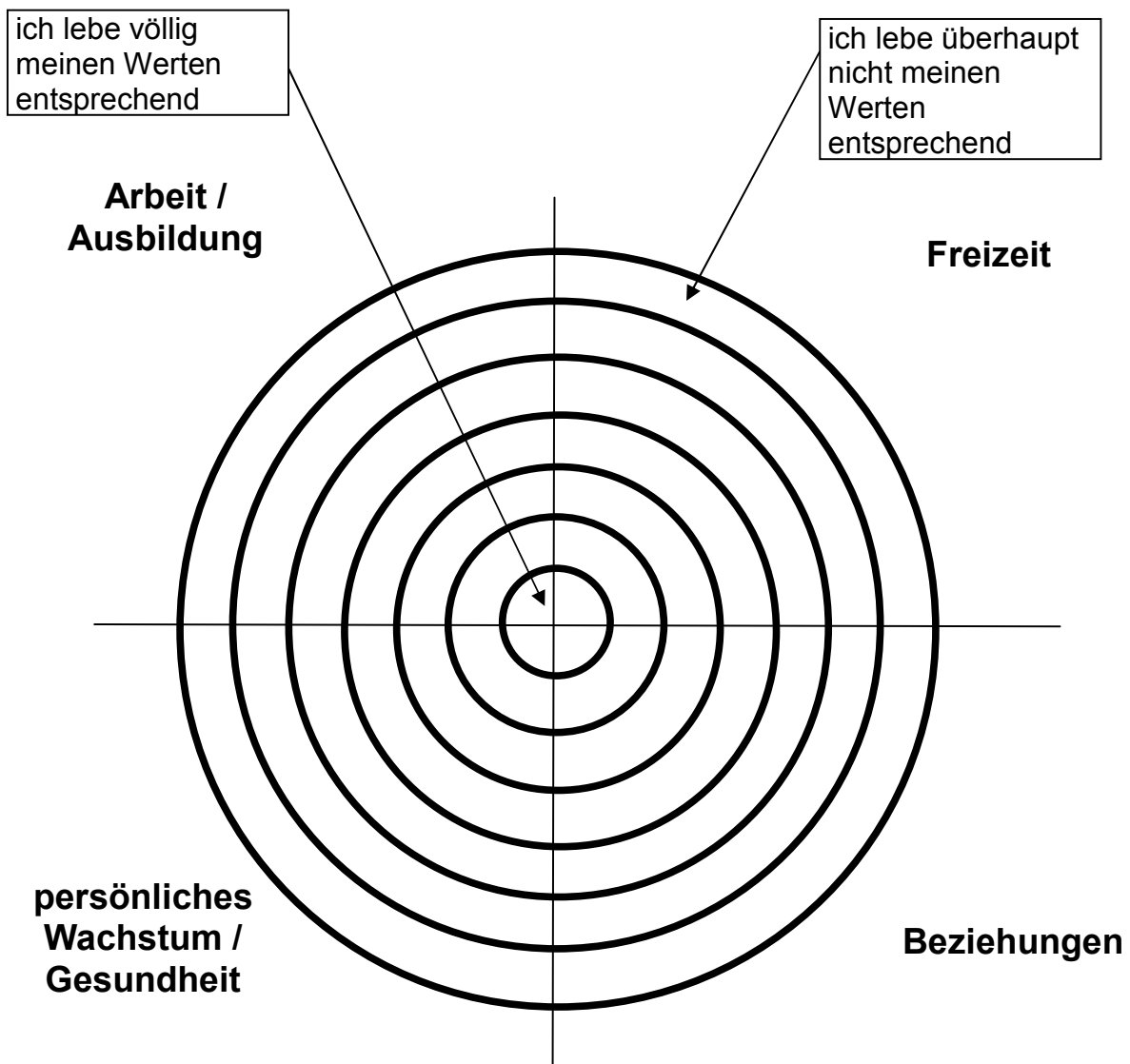
2. Beziehungen: hier geht es um Intimität, Nähe, Freundschaft, Bindungen in Ihrem Leben: Beziehungen zu einem Partner, zu Kindern, Eltern, Freunden, Kollegen und anderen. Welche Art von Beziehungen möchten Sie aufbauen? Wie möchten Sie in diesen Beziehungen sein? Welche persönlichen Qualitäten möchten Sie entwickeln?

3. Persönliches Wachstum / Gesundheit: hier geht es um Ihre fortlaufende Entwicklung als menschliches Wesen – z.B. Spiritualität / Religion, Kreativität, Entwicklung von Lebensweisheit, Meditation, Yoga, in der Natur sein, Bewegung, Ernährung, Umgang mit Gesundheitsrisiken wie Rauchen usw.

4. Freizeit: hier geht es darum, wie Sie spielen, sich ausruhen, sich stimulieren; Ihre Hobbies oder andere Aktivitäten für Erholung, Kreativität, Spass.

Die Zielscheibe: Lesen Sie Ihre Werte durch, und machen Sie dann ein Kreuz in jedem Viertel der Zielscheibe, um darzustellen, wo Sie heute stehen. Ein Kreuz im Schwarzen (in der Mitte der Zielscheibe) heisst, dass Sie in diesem Bereich ganz im Sinne Ihrer Werte leben. Ein Kreuz weit weg vom Schwarzen heisst, dass Sie weit davon entfernt sind, in diesem Bereich entsprechend Ihren Werten zu leben.

Da es 4 Wertebereiche hat, sollten Sie auf der Zielscheibe **4 Kreuze** setzen.



Fragebogen zu den Lebenswerten (nach Kelly Wilson)

Tief in ihrem Innern, was wollen Sie wirklich? Wofür soll Ihr Leben gut sein? Welche Qualitäten möchten Sie als Person pflegen? Wie möchten Sie in Ihren Beziehungen mit anderen sein? Werte entsprechen der tiefsten Sehnsucht unseres Herzens, wie wir mit der Welt, anderen Menschen, und mit uns selber in Kontakt treten und sein wollen. Sie entsprechen Leitprinzipien, die uns führen und motivieren können, während wir uns durchs Leben bewegen.

Werte sind nicht das gleiche wie Ziele. Werte sind Richtungen, in die wir uns dauernd bewegen können, während Ziele Dinge sind, die wir auf dem Weg erreichen möchten. Ein Wert ist wie ein Kompass mit einer Himmelsrichtung, in die wir gehen können. Ein Ziel ist wie ein Fluss, ein Berg, oder ein Tal, das wir durchqueren wollen, um in unserer Richtung weiter zu kommen. Ziele können erreicht oder „abgehakt“ werden, während Werte ein fortlaufender Prozess sind. Zum Beispiel, wenn Sie ein liebender, fürsorglicher, unterstützender Partner sein wollen, ist das ein Wert – ein fortlaufender Prozess. Wenn Sie aufhören, liebend, fürsorglich und unterstützend zu sein, dann sind sie nicht mehr ein liebender, fürsorglicher und unterstützender Partner; Sie leben nicht mehr entsprechend diesen Werten. Wenn Sie hingegen heiraten möchten, ist das ein Ziel – es kann „abgehakt“ oder erreicht werden. Wenn Sie geheiratet haben, sind sie verheiratet – auch wenn Sie dann ihre Partnerin sehr schlecht behandeln sollten. Wenn Sie einen besseren Job möchten, ist das ein Ziel. Wenn Sie ihn dann haben – Ziel erreicht. Aber wenn Sie sich bei der Arbeit voll engagieren möchten, ist das ein Wert – ein fortlaufender Prozess.

Im Folgenden sind Lebensbereiche aufgelistet, die für einige Menschen wertvoll sind. Nicht jeder hat die gleichen Werte, und dies ist nicht ein Test, ob Sie die „richtigen“ Werte haben. Denken Sie an jeden Bereich im Sinne von allgemeinen „Richtungen“, und nicht im Sinne spezifischer Ziele. Vielleicht gibt es Bereiche, die Sie nicht besonders wertvoll finden; diese können Sie überspringen, wenn Sie möchten. Bereiche können sich auch überlappen – wenn Sie zum Beispiel gerne in den Bergen wandern gehen, kann das sowohl für Ihre körperliche Gesundheit als auch für Ihre freie Zeit wichtig sein. Was ist wichtig? Wo schlägt Ihr Herz? Und worauf möchten Sie hinarbeiten?

1. **Familienbeziehungen.** Was für ein(e) Bruder / Schwester / Onkel / Tante / Sohn / Tochter möchten Sie sein? Welche persönlichen Qualitäten möchten Sie in diese Beziehungen hineinbringen? Welche Art von Beziehungen möchten Sie aufbauen? Wie möchten Sie mit den anderen umgehen, wenn Sie in diesen Beziehungen Ihr „ideales Ich“ wären?
2. **Ehe / Paarbeziehung / Liebesbeziehung.** Was für ein(e) Partner(in) möchten Sie in einer intimen Beziehung sein? Welche persönlichen Qualitäten möchten Sie gerne entwickeln? Welche Art von Beziehung möchten Sie aufbauen? Wie möchten Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin umgehen, wenn Sie in dieser Beziehung Ihr „ideales Ich“ wären?
3. **Beziehung zu Kindern.** Was für ein(e) Vater / Mutter möchten Sie sein? Welche Qualitäten möchten Sie da haben? Welche Art von Beziehung möchten Sie mit Ihren Kindern aufbauen? Wie würden Sie sich als Ihr „ideales Ich“ da verhalten?

4. **Freundschaft / soziale Kontakte.** Welche Art von Qualitäten möchten Sie gerne in Ihre Freundschaften hineinbringen? Wenn Sie der/die beste Freund/in sein könnten, wie würden Sie sich gegenüber Ihren Freunden/innen verhalten? Welche Art von Freundschaften möchten Sie aufbauen?
5. **Beruf / Arbeit.** Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit? Was könnte sie für Sie sinnvoller machen? Was für ein/e Berufstätige/r möchten Sie sein? Wenn Sie ihren eigenen idealen Standards entsprechend leben würden, welche persönlichen Qualitäten würden Sie gerne bei der Arbeit zum Ausdruck bringen?
6. **Bildung / persönliche Entwicklung.** Was schätzen Sie am Lernen, an Ausbildung, Training, oder persönlicher Weiterentwicklung? Welche neuen Fertigkeiten möchten Sie erwerben? Worüber möchten Sie mehr wissen? Welche Möglichkeiten zur Weiterbildung sprechen Sie an? Wie möchten Sie sich als Schüler/in, Lernende/r verhalten? Welche persönlichen Qualitäten möchten Sie da anwenden?
7. **Erholung / Spass / Freizeit.** Welche Hobbies / Sportarten / Freizeitaktivitäten mögen Sie? Wie entspannen und erholen Sie sich? Wo haben Sie Spass? Welche Art von Aktivitäten würde Ihnen gefallen?
8. **Spiritualität.** Was immer Spiritualität für Sie heisst ist in Ordnung. Es kann so etwas Einfaches sein wie Kontakt zur Natur, oder so etwas Formelles wie Teilnahme an einer organisierten Religion. Was ist Ihnen in diesem Lebensbereich wichtig?
9. **Einsatz für das Gemeinwohl / die Umwelt.** Wie möchten Sie etwas zum Wohl der Menschen oder der Natur beitragen, z.B. durch Freiwilligenarbeit, sparsamen Umgang mit Ressourcen, oder durch Spenden an gemeinnützige Institutionen oder politische Parteien? Welche Art von Umwelt möchten Sie zu Hause / an Ihrer Arbeitsstelle gestalten?
10. **Gesundheit / körperliches Wohlbefinden.** Was sind Ihre Werte in Bezug auf die Pflege Ihrer körperlichen Gesundheit? Wie möchten Sie sich um Ihren Körper kümmern – Schlaf, Ernährung, Bewegung, rauchen, Alkohol, etc.? Warum ist Ihnen das wichtig?

Werteerhebungsbogen

Lesen Sie das Arbeitsblatt durch. Schreiben Sie für jeden der Bereiche ein paar Worte auf, die Ihren Lebenswert zusammenfasst, z.B. „ein liebender, unterstützender, fürsorglicher Partner zu sein“. Schreiben Sie dann eine Zahl auf, wie wichtig dieser Wert für Sie ist, auf einer Skala von 0 (unwichtig) bis 10 (sehr wichtig). Sie können durchaus mehrere Werte haben, die Sie gleich hoch bewerten. Als nächstes schreiben Sie eine Zahl auf, wie erfolgreich Sie entsprechend diesem Wert im vergangenen Monat gelebt haben, auf einer Skala von 0 (völlig erfolglos) bis 10 (sehr erfolgreich). Machen Sie zum Schluss eine Rangfolge dieser Werte, wie wichtig es Ihnen ist, gerade jetzt an ihnen zu arbeiten, mit 10 als höchstem Rang, 9 als zweithöchstem Rang, etc.

Wertebereich	Lebenswert (Stichworte)	Wichtigkeit	Erfolg	Rang
intime Beziehungen				
Beziehungen zu Kindern				
Beziehungen in der Familie				
andere soziale Beziehungen				
Arbeit / Beruf				
Bildung / Lernen				
freie Zeit				
Spiritualität				
Gemeinwohl / Umwelt				
Gesundheit / Körperpflege				

Mir Ziele setzen (Arbeitsblatt)

Schritt 1: Ein zentraler Fokus von ACT ist, dass wir uns Ziele setzen, geleitet von unseren Werten. Deshalb ist der 1. Schritt, bevor Sie sich Ziele setzen, dass Sie klären, welcher Wert oder welche Werte Sie Ihren Zielen zugrunde legen wollen.

Schritt 1: Mein Wert / Meine Werte, die diesen Zielen zugrunde liegen:

Wenn Sie sich Ziele setzen, achten Sie darauf, dass Sie sich ein **SMARTes** Ziel setzen. Es gibt verschiedene Versionen von SMART, dies ist meine Version:

- **Spezifisch:** Legen Sie fest, welche Handlungen Sie durchführen wollen, wann und wo Sie das tun wollen, und wer oder was daran beteiligt ist. Ein unspezifisches Ziel wäre: „Ich will mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen.“ Ein spezifisches Ziel: „Ich werde am Samstag mit den Kindern in den Park gehen und mit ihnen Fußball spielen.“ Ein unspezifisches Ziel: „Ich werde meiner Frau gegenüber liebevoller sein.“ Ein spezifisches Ziel: „Ich werde meiner Frau in der Mittagspause anrufen und ihr sagen, dass ich sie liebe.“
- **Sinnvoll (Meaningful):** Das Ziel sollte für Sie persönlich Sinn machen. Wenn es wirklich durch Ihre Werte geleitet ist, und nicht einer starren Regel folgt, oder dem Bedürfnis, es anderen recht zu machen, oder der Neigung, einem Schmerz auszuweichen, dann wird es Sinn machen. Wenn es sich sinnlos oder ohne tiefere Absicht anfühlt, dann überprüfen Sie, ob es wirklich durch Ihre Werte geleitet ist.
- **Situationsangepasst (Adaptive):** Hilft Ihnen dieses Ziel, soweit Sie es voraussagen können, Ihr Leben in einer Richtung vorwärts zu bringen, die die Qualität dieses Lebens erhöhen wird?
- **Realistisch:** Das Ziel sollte für Sie erreichbar sein. Berücksichtigen Sie dabei Ihre Gesundheit, Ihr Zeitbudget, Ihre finanzielle Situation, und ob Sie die nötigen Fähigkeiten haben.
- **Termin:** damit Ihr Ziel noch spezifischer wird, wählen Sie ein Datum und eine Zeit dafür aus. Falls das nicht möglich ist, grenzen Sie den Zeitraum für das Ziel ein, so gut Sie können.

Stellen Sie auch sicher, dass es ein Ziel eines lebendigen Menschen, nicht eines Toten ist (Falls Sie sich nicht erinnern, was das heisst, lesen Sie nochmals auf Seite 242 nach).

Schritt 2: Schreiben Sie eine gestufte Serie von Zielen auf, beginnen Sie mit ganz kleinen einfachen Zielen, die Sie sofort erreichen können, bis hinauf zu langfristigen Zielen, die Sie allenfalls erst nach Monaten oder Jahren erreichen können.

Schritt 2: Einige meiner Ziele sind:

- Ein **unmittelbares Ziel** (etwas Kleines, Einfaches, Leichtes, das ich in den nächsten 24 Stunden machen kann)

- **Kurzfristige Ziele** (Dinge, die ich in den nächsten Tagen und Wochen tun kann)

- **Mittelfristige Ziele** (Dinge, die ich in den nächsten Wochen und Monaten tun kann)

- **Langfristige Ziele** (Dinge, die ich in den nächsten Monaten und Jahren tun kann)

Arbeitsblatt: sich den „vier Ungen“ stellen (englisch FEAR = Angst)

Dieses Arbeitsblatt ergänzt das entsprechende Kapitel im Buch (Seite 264ff.), obwohl der Inhalt ein bisschen anders ist. Nehmen wir an, dass Sie Ihre Werte formuliert haben und sich ein Ziel gesetzt haben – aber dann haben Sie Ihren Plan nicht umgesetzt. Was hat Sie aufgehalten? Die „vier Ungen“ sind die häufigsten Hindernisse.

- Verschmelzung (das „Ojemine“-Radio, das Sie aufhält, wenn Sie zu sehr darauf achten) = **F** (Fusion)
- Übersteigerte Erwartung (Ihr Ziel ist zu gross, oder es fehlen Ihnen Fähigkeiten / Ressourcen) = **E** (Excessive)
- Vermeidung von Unbehagen (fehlende Bereitschaft, dem mit dieser Herausforderung einherkommenden Unbehagen Raum zu geben) = **A** (Avoidance)
- Entfernung von den Werten (die Verbindung zu dem verlieren oder vergessen, was Ihnen an diesem Ziel wirklich wichtig und wertvoll ist) = **R** (Remoteness)

Schreiben Sie jetzt in wenigen Worten alles auf, was Sie daran gehindert hat, Ihren Plan durchzuführen.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

Schauen Sie jetzt jede Antwort nochmals an und ergänzen Sie sie mit einem oder zwei der Buchstaben **F**, **E**, **A** oder **R**. War es also **F** = Verschmelzung mit einer Geschichte (z.B. ich werde versagen; das ist zu schwierig; ich mache es später; ich bin zu schwach; ich kann das nicht); oder **E** = übersteigerte Erwartung (Sie hatten zu wenig Zeit, Geld, Gesundheit, Hilfsmittel, Fähigkeiten, oder Unterstützung; oder das Ziel war einfach zu gross und Sie waren überwältigt); oder **A** = Vermeidung von Unbehagen (Sie waren nicht bereit, Ihrem Unbehagen Raum zu geben - Ihrer Angst, Frustration, Versagensangst oder anderen unangenehmen Gefühlen und Gedanken); oder war es **R** = Entfernung von Ihren Werten (Sie haben die Werte hinter diesem Ziel vergessen oder die Verbindung dazu verloren)?

Das Gegenmittel zu FEAR ist **DARE** (wagen)

- **Defusion** - Entschärfung
- **Akzeptanz**
- **Realistische Ziele**
- **Werte umarmen (Embracing values)**

Schauen Sie sich nochmals nacheinander Ihre Hindernisse an und finden Sie mit Hilfe von DARE heraus, wie Sie mit Ihnen umgehen können. Hier ein paar Vorschläge:

Entschärfungsstrategien: die Geschichte benennen; Danken Sie Ihrem Verstand; begrüßen Sie „Hier kommt Begründen“, oder „Da ist Beurteilen“; benennen Sie das Monster / den Passagier; erkennen Sie das „Radio Ojemine“; oder lassen Sie die Gedanken einfach kommen und wieder gehen, wie vorbeifahrende Autos.

Akzeptanzstrategien: das Gefühl benennen; es beobachten wie ein interessierter Wissenschaftler; schätzen Sie die Intensität auf einer Skala von 0-10 ein; geben Sie ihm die Erlaubnis, da zu sein; atmen Sie in es hinein; machen Sie ihm Platz; geben Sie ihm eine Form und eine Farbe.

Realistische Ziele: Wenn Ihnen Fähigkeiten fehlen, setzen Sie sich Ziele, die damit zu tun haben, diese Fähigkeiten zu erlernen; Wenn Ihr Ziel zu gross ist, teilen Sie es auf in kleine Zwischenziele; wenn Ihnen Mittel fehlen, überlegen Sie, wie Sie sich die Mittel beschaffen können; falls das Ziel wirklich nicht zu erreichen ist, z.B. aus Gesundheits- oder finanziellen Gründen, oder wegen äusseren Hindernissen, auf die Sie keinen Einfluss haben, dann wählen Sie ein anderes.

Werte umarmen: Nehmen Sie Verbindung auf mit dem, was Ihnen an diesem Ziel wirklich wichtig ist. Hat es wirklich einen tieferen Sinn für Sie? Hilft es Ihnen, sich in Richtung Ihrer Werte zu bewegen? Ist es Ihnen wirklich wichtig?

Schreiben Sie mit Hilfe dieser und anderer Ideen auf, wie Sie auf die Hindernisse, die Sie oben aufgelistet haben antworten können:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

Stellen Sie sich zum Schluss folgende Frage: Bin ich bereit, für die auftauchenden schwierigen Gedanken und Gefühle Platz zu machen, ohne mich in ihnen zu verstricken oder gegen sie anzukämpfen, und mein Ziel umzusetzen, um zu tun, was mir von Herzen wichtig ist?

Wenn ja: Legen Sie los und machen Sie eine Erfahrung.

Der Bereitschafts- und Aktionsplan

Mein Ziel ist (ganz konkret):

Die Werte, die meinem Ziel zugrunde liegen, sind:

Was ich tun werde, um dieses Ziel zu erreichen (ganz konkret):

Diese Gedanken/Erinnerungen, Gefühle, Körperempfindungen, Verlockungen/Drang bin ich bereit zu erleben (während ich mich auf mein Ziel zu bewege):

Gedanken/Erinnerungen:

Gefühle:

Körperempfindungen:

Verlockungen/Drang:

Es kann mir helfen, mich daran zu erinnern, dass:

Falls nötig, kann ich dieses Ziel in folgende kleinere Schritte aufteilen:

Der kleinste, einfachste Schritt, mit dem ich anfangen kann, ist:

Diesen ersten Schritt werde ich zu folgendem Zeitpunkt machen (Datum / Zeit):

Was tun in einer Krise

Eine Krise kann sehr unterschiedlich aussehen – der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust einer Arbeitsstelle, der Zusammenbruch einer Ehe, ein finanzieller Ruin. Wenn Sie von einer Krise getroffen werden, wird wahrscheinlich ein emotionaler Sturm durch Sie hindurch fegen, körperlich und seelisch, und dabei eine Vielzahl von schmerzlichen Gedanken und Gefühlen in Ihnen wecken. Folgendes können Sie in einer solchen Situation tun, um zu überleben und zu gedeihen: **S.T.O.P**

Ihren Atem verlangsamen (S)low)

Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, und beobachten Sie achtsam, wie Ihr Atem ein- und ausströmt. Das wird Ihnen helfen, sich in der Gegenwart zu verankern.

Aufmerksam sein (T)ake note)

Achten Sie auf Ihre Erfahrung im jetzigen Augenblick. Merken Sie, was Sie denken. Merken Sie, was sie fühlen. Merken Sie, was Sie tun. Merken Sie Ihre Gedanken und Gefühle, die um Sie herumschwirren und Sie im Nu mit sich forttragen, wenn Sie es zulassen.

Öffnen Sie sich (O)pen up)

Öffnen Sie sich gegenüber Ihren Gefühlen. Atmen Sie in sie hinein und machen Sie ihnen Platz. Öffnen Sie sich auch Ihren Gedanken: Gehen Sie einen Schritt zurück und geben Sie ihnen ein wenig Platz, um sich zu bewegen, ohne an ihnen festzuhalten, und ohne zu versuchen, sie wegzustossen. Sehen Sie sie als das, was sie sind und geben Sie ihnen Raum, statt mit ihnen zu verschmelzen.

Verfolgen Sie Ihre Werte (P)ursue your values)

Wenn Sie die oberen drei Schritte getan haben, werden Sie in einem geistigen Zustand von Achtsamkeit sein. Der nächste Schritt besteht darin, auf die Krise so zu antworten, dass Sie entsprechend Ihren Werten handeln. Nehmen Sie mit Ihren werten Kontakt auf: Fragen Sie sich: „Wofür möchte ich leben, angesichts dieser Krise? wofür möchte ich geradestehen? Wie möchte ich handeln, so dass ich nach Jahren zurückschauen kann und stolz sein kann auf mein Verhalten?“

Was sonst noch wichtig ist

1) Brauchen Sie / könnten Sie profitieren von Hilfe/Unterstützung/Beratung? Wenn ja, mit welchen Freunden, Nachbarn oder Verwandten können Sie Kontakt aufnehmen? Welche professionellen Helfer könnten Sie aufsuchen? (Falls nötig, welche Notrufnummern könnten Sie anrufen?)

2) Haben Sie schon mal so etwas ähnliches erlebt? Wenn ja, wie haben Sie damals auf nützliche und hilfreiche Weise gehandelt? Haben Sie von jener Erfahrung irgend etwas gelernt, das Sie dieses Mal mit Gewinn anwenden könnten?

3) Können Sie etwas tun, um die Situation irgendwie zu verbessern? Gibt es WINZIGE Handlungen, die Sie sofort tun könnten, die hilfreich wären? Was sind die kleinsten, einfachsten, leichtesten winzigen Dinge, die Sie jetzt tun könnten:

a) in den nächsten Minuten

b) in den nächsten Stunden

c) in den nächsten Tagen

Es könnte sein, dass der erste Schritt einfach darin bestehen würde, ein paar Minuten lang achtsam zu atmen – oder ein Blatt Papier und einen Stift zu nehmen und sich einen Handlungsplan aufzuschreiben.

4) Wenn es nichts gibt, das Sie tun können, um die Situation zu verbessern, sind Sie dann bereit, Akzeptanz zu üben, mit Hilfe Ihrer Ausdehnungs- und Entschärfungsfähigkeiten, und dabei ganz in der Gegenwart anwesend zu sein? Und wenn die Situation nicht zu verändern ist, wie können Sie Ihre Zeit und Energie konstruktiv nutzen, statt in Sorgen, Schuldzuweisungen, Gedankenkreisen zu versinken? Nehmen Sie erneut Kontakt auf mit ihren Werten: Wofür wollen Sie angesichts dieser Situation eintreten? Welches sind winzige wertegeleitete Schritte, die Sie jetzt gehen können?

5) Sie können die Karten nicht wählen, die Ihnen im Leben ausgeteilt werden; Sie können nur wählen, wie Sie mit ihnen spielen. Eine nützliche Frage ist also: „mit diesen Karten, die mir ausgeteilt worden sind, wie kann ich am geschicktesten damit spielen? Welche persönlichen Stärken kann ich weiter entwickeln, während ich durch diese Prüfung hindurchgehe? Wie kann ich aus dieser Erfahrung lernen und dabei wachsen?“ *Hinweis: jede schmerzliche Erfahrung ist eine Gelegenheit, Ihre Achtsamkeitsfertigkeiten zu entwickeln.*

6) Seien Sie freundlich mit sich. Fragen Sie sich: „Wenn Menschen, die ich liebe, durch diese Erfahrung hindurch müssten und dabei das fühlen würden, was ich fühle – wenn ich ihnen gegenüber freundlich und hilfsbereit sein möchte, wie würde ich sie behandeln? Wie würde ich mich ihnen gegenüber verhalten? Was könnte ich sagen oder tun?“ Dann versuchen Sie, ebenso mit sich selber umzugehen.