

1. Das nächste Mal, wenn Sie in eine der Denkfallen getappt sind und feststecken, holen Sie ein Whiteboard oder einen großen Block und Stifte hervor.
2. Notieren Sie die folgende Überschrift: „Hinderliche Gedanken, die mir mein Verstand hinsichtlich _____ übermittelt“ (womit auch immer Sie nicht weiterkommen).
Beispiel: „Hinderliche Gedanken, die mir mein Verstand hinsichtlich:
Meine eigene Graphikagentur eröffnen übermittelt.“
3. Zählen Sie alle Gedanken auf, durch die Ihr Verstand Sie in eine Sackgasse treibt.
Beispiele:
 - *Ich kann das nicht.*
 - *Mein Vater hatte recht. Ich bin keine Geschäftsfrau.*
 - *Ich hätte Wirtschaft studieren sollen.*
 - *Ich werde nie alles Nötige lernen können, um meine eigene Graphikagentur zu eröffnen.*
 - *Es wäre das Beste, wenn ich weiter als Angestellte arbeiten würde.*
 - *Eine eigene Firma zu haben bedeutet eigentlich nicht so viel.*
4. Es ist wichtig, dass Sie alle Ihre Gedanken auflisten, ganz gleich, wie verrückt, dumm oder unwichtig sie Ihnen erscheinen mögen.
5. Legen Sie den Stift beiseite, wenn Sie fertig sind, und treten Sie einige Schritte zurück. Schauen Sie sich die Tafel oder den Block aus einigem Abstand an und sagen Sie zu sich:
Das sind bloß meine Gedanken. Sie sind nicht ich. Ich bin viel mehr als diese Gedanken.
6. Fühlen Sie den Abstand zwischen sich und den hinderlichen Gedanken. Versuchen Sie dann, ihn noch weiter zu vergrößern.
7. Treten Sie Schritt für Schritt zurück, bis Sie fühlen, dass sich die Verbindung zu Ihren Gedanken löst.
8. Wie fühlen sich die Gedanken jetzt an?

1. Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine sehr dunkle Sonnenbrille, die Sie benutzen, wenn es draußen wirklich sonnig ist. Die Gläser sind so dunkel, dass Sie drinnen kaum etwas sehen, wenn Sie sie einmal vergessen abzunehmen.
2. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie die Handlung wirklich ausführen: Sie setzen die dunkle Sonnenbrille auf, spazieren eine Weile draußen an einem hellen, sonnigen Tag umher, gehen dann ins Haus und vergessen, die Brille abzusetzen.
3. Stellen Sie sich vor, wie es sich tatsächlich anfühlen würde, im Haus mit dieser dunklen Sonnenbrille umherzugehen und ein eingeschränktes Gesichtsfeld zu haben. Sie wären nicht nur in dem eingeschränkt, was Sie sehen könnten, sondern auch in Ihren Handlungen. Es würde Ihnen schwerfallen, einfache Dinge anzugehen, die Ihnen am Herzen liegen, wie zum Beispiel Frühstück zuzubereiten oder Wäsche zu waschen.
4. Stellen Sie sich vor, wie einfach es wäre, Ihr Problem zu lösen, indem Sie einfach die dunkle Sonnenbrille abnehmen.
5. Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten Asthma (oder eine andere chronische Krankheit, die Ihre Gesundheit dauerhaft negativ beeinflusst).
6. Stellen Sie sich vor, dass die dunkle Sonnenbrille Ihre Selbst-als-Inhalt-Sichtweise repräsentiert, und sagen Sie zu sich selbst: *Ich bin Asthmatiker* oder *Ich bin Diabetiker*, oder verwenden Sie eine andere chronische Krankheit.
7. Stellen Sie sich nun vor, wie Ihre Sicht auf sich selbst als Asthmatiker oder Diabetiker Ihnen dabei im Wege steht wertebasierte Handlungen auszuführen (wie z. B. Bewegung, Reisen oder Tanzen).
8. Sobald Sie sich dabei ertappen, müssen Sie Ihre Asthma-gefärbte Sonnenbrille aufsetzen und sich daran erinnern: *Ich habe es schon wieder getan: Ich habe meine Asthma-gefärbte Brille aufgesetzt.*

9. Stellen Sie sich einen Augenblick vor, wie Sie mit Ihrer Asthma-gefärbten Sonnenbrille im Dunkeln umherwandern, und machen Sie sich klar, wie einschränkend sie ist und wie sie Sie gefangen hält.
10. Halten Sie nach einem Moment inne und sagen Sie zu sich selbst: *Ich muss diese Brille nicht tragen. Ich kann sie einfach abnehmen, wenn ich Lust habe.* Stellen Sie sich dann vor, dass Sie sie einfach absetzen, zusammenklappen und in die Tasche stecken. Stellen Sie sich vor, wie Sie zusammen mit der Brille auch den Gedanken verschwinden lassen, dass Sie ein Asthmatiker sind.
11. Stellen Sie sich im letzten Schritt vor, wie Sie die geplante Handlung ausführen, während Ihre Asthma-gefärbte Brille sich zusammen mit den hinderlichen Worten in Ihrer Tasche befindet. Sie können mit beiden leben und Handlungen ausführen, ohne sie loswerden zu müssen.
12. Führen Sie diese Defusionsübung immer dann durch, wenn Sie sich in ein stereotypes persönliches Skript verstrickt haben, das auf Ihrer Selbst-als-Inhalt-Sichtweise beruht. Mit der Zeit werden Sie lernen, wie Sie sich von den einschränkenden Gedanken, die mit dem Stereotyp in Zusammenhang stehen, befreien können.

Um sich seiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusster zu werden, beginnt man mit der simplen buddhistischen Übung, zu sitzen und zu atmen. Sie haben sicher bereits festgestellt, dass es vielen Ihrer Klienten schwerfällt, still zu sitzen. Sie können diese Übung jederzeit einführen, und Ihre Klienten haben die Möglichkeit, mit Ihnen in der Sitzung zu üben oder alleine für sich.

Weisen Sie Ihre Klienten wie folgt an und erklären Sie ihnen, dass es sich zu Anfang komisch anfühlen, kann diese Übung auszuführen, mit der Zeit aber einfacher wird.

1. Sitzen Sie fünf Minuten lang still auf einem Stuhl mit einer geraden Rückenlehne, wobei Ihre Füße flach auf dem Boden stehen, Ihre Augen geschlossen sind und Sie Ihren Rücken aufrecht halten. Ihre Hände liegen gefaltet in Ihrem Schoß.
2. Achten Sie darauf, wie es sich anfühlt fest zu sitzen. Beginnen Sie mit der Atmung. Verfolgen Sie den Atemkreislauf vom Einatmen der Luft durch die Nase und hinunter in die Lungen bis zum Ausatmen. Wie fühlt sich dies an?
3. Erfühlen Sie im nächsten Schritt alle anderen Körperempfindungen. Was geschieht in Ihren Armen, Beinen, Ihrer Brust, Ihrem Rücken und anderen Bereichen Ihres Körpers?
4. Betrachten Sie nun achtsam Ihre Gedanken und Gefühle. Was denken und fühlen Sie?
5. Verurteilen Sie Ihre Empfindungen, Gedanken und Gefühle nicht; erkennen Sie lediglich ihre Anwesenheit an.
6. Versuchen Sie, sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Wenn Ihr Geist in die Zukunft oder Vergangenheit abdriftet, erinnern Sie sich behutsam daran, wieder in die Gegenwart zurückzukehren. Verwenden Sie Ausdrücke wie: *Da schwirrt mein Geist wieder einmal davon. Das ist in Ordnung, aber nun werde ich wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurückkehren und zu dem, was in meinem Verstand und meinem Körper geschieht.*
7. Nachdem die fünf Minuten verstrichen sind, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um zu notieren, was in Ihrem Körper und Ihrem Geist vor sich ging.
8. Bringen Sie Ihre Notizen bitte zu unserer nächsten Sitzung mit, damit wir über den nächsten Schritt sprechen können: zu akzeptieren, was in Ihnen vorgeht, wenn Sie Handlungen ausführen.

1. Schneiden Sie aus festem Karton 20 Rechtecke im Format 20 x 25 cm aus.
2. Verteilen Sie die Pappkärtchen auf fünf Stapel (mit jeweils vier Kärtchen).
3. Beschriften Sie die fünf Stapel und jedes Kärtchen mit den folgenden fünf Abschnitten Ihres Lebens: Säuglingsalter, frühe Kindheit, Teenagerzeit, frühes Erwachsenenalter, Erwachsenenalter.
4. Finden Sie zu jedem Abschnitt Ihres Lebens vier Fotos von sich selbst. Es ist wichtig, dass diese Fotos sowohl gute als auch schlechte Erinnerungen hervorrufen.
5. Kleben Sie jedes Foto auf ein entsprechendes Pappkärtchen, sodass unter der Abbildung ausreichend Platz für einige kurze Sätze bleibt.
6. Notieren Sie unter jedem Foto das ungefähre Aufnahmedatum und das persönliche Skript, das Sie mit ihm verbinden. Es ist wichtig, dass jeder Stapel zwei positive und zwei negative Skripte enthält.
7. Nehmen Sie sich nun einen Stapel vor und stellen Sie die Fotos nebeneinander auf – vorzugsweise auf Augenhöhe auf einem Regal. Treten Sie danach so weit zurück, bis Sie einen angenehmen Abstand zwischen sich und den Bildern aufgebaut haben.
8. Gehen Sie die vier Fotos durch und beschreiben Sie die Eigenschaften von sich, die durch die Bilder widergespiegelt werden und noch immer zutreffen (Sie kuscheln gerne, Sie spielen immer noch Fußball, Sie sind immer noch schlecht in Mathe usw.). Schreiben Sie diese Aussagen auf die Pappkärtchen.
9. Beschreiben Sie zu jedem Foto auch die dargestellten Eigenschaften, die nicht länger auf Sie zutreffen.
10. Gehen Sie alle Stapel und Kärtchen durch und wiederholen Sie jeweils die Schritte 8 und 9.

11. Welche Ihrer Gedanken und Überzeugungen tragen immer noch dazu bei, dass Sie sich in einer Sackgasse befinden?
12. Nehmen Sie jedes Foto mit einer veralteten Charakterisierung in die Hand und sagen Sie zu sich selbst: *Diese Aussage stellt mich nicht länger dar. Ich werde ihr nicht länger erlauben, mich festzuhalten oder mir beim Erreichen meiner Ziele im Weg zu stehen.*
13. Nehmen Sie alle Fotos mit Aussagen, die zu Ihrer verzwickten Situation beitragen, und stecken Sie sie in einen Umschlag.
14. Legen Sie den Umschlag hoch oben auf ein Regal, wo Sie ihn nicht mehr sehen können, aber trotzdem wissen, dass er da ist.
15. Sagen Sie zu sich selbst: *Ich weiß, dass diese Fotos und hinderlichen Gedanken ein Teil von mir sind. Ich kann sie aber bis auf Weiteres zur Seite legen und meine Ziele verfolgen. Obwohl sie ein Teil von mir sind, bin ich viel mehr als nur die Summe dieser veralteten Fotos und Geschichten aus meiner Vergangenheit.*

Die folgenden Aussagen dienen dazu, Ihnen zu helfen, die Intensität Ihrer Werte zu ermitteln. Hierbei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Die Aussagen sollen Ihnen helfen herauszufinden, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Vervollständigen Sie die folgenden Aussagen:

1. Ich würde mein Leben für _____ geben.
2. Ich würde für _____ kämpfen.
3. Ich würde _____ öffentlich (in einer speziellen Gruppe oder in der Gesellschaft allgemein) verteidigen.
4. Ich würde _____ privat (unter Freunden oder in der Familie) verteidigen.
5. Ich würde _____ öffentlich unterstützen.
6. Ich würde _____ privat unterstützen.
7. Die folgenden Werte behalte ich für mich: _____.

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein U-Bahnfahrer. Sie haben jeden Tag Ihre Strecke, auf der Sie Ihre U-Bahn fahren. Während Sie Ihren Zug täglich durch seine Route leiten, halten Sie an verschiedenen Stationen und lassen Passagiere einsteigen. Jede Station hat ihre eigenen Besonderheiten, die Ihnen gleichermaßen bekannt werden wie die Räume in Ihrem Zuhause. An jeder Haltestelle steigen Passagiere ein und aus; manche sind neu, andere Stammkunden, manche sind freundlich, andere unangenehm und wieder andere machen Schwierigkeiten. Während Ihre Passagiere ein- und aussteigen, beobachten Sie sie und schenken dabei einigen mehr Aufmerksamkeit als anderen. Sie verstehen jedoch, dass Sie sie nicht am Einsteigen hindern können. Alles, was Sie tun können, ist, die Augen offen zu halten und Schwierigkeiten zu erkennen. Im Laufe des Tages steigen die verschiedenen Typen von Menschen in Ihre U-Bahn ein und aus ihr aus. Schließlich sind sie alle ausgestiegen, Sie beenden Ihre Schicht und parken Ihren Zug für die Nacht in der Station.

Stellen Sie sich nun vor, dass Ihre U-Bahnlinie Ihre tägliche To-do-Liste darstellt. Die Handlungen auf Ihrer Liste repräsentieren Ihre Ziele für den jeweiligen Tag. Jedes Ziel steht für etwas, das Sie tun wollen oder müssen, um Ihr Leben im Einklang mit Ihren Werten leben zu können. Stellen Sie sich die ein- und aussteigenden Passagiere nun als beunruhigende Gedanken, persönliche Skripte, mentale Bilder und schmerzhaft Gefühle vor, die mit den Zielen des jeweiligen Tages in Zusammenhang stehen. Die beunruhigenden Gedanken, persönlichen Skripte, mentalen Bilder und schmerzhaften Gefühle beziehen sich auf Orte, die Sie besuchen müssen, Menschen, mit denen Sie interagieren müssen, und die Aufgaben, die Sie erfüllen sollen. Genauso wie Sie es bei den visualisierten Menschen taten, können Sie auch von Ihren beunruhigenden Gedanken, persönlichen Skripten, mentalen Bildern und schmerzhaften Gefühlen Abstand nehmen und sie betrachten, ohne sie kontrollieren, meiden oder abstellen zu müssen. Wie bei den Menschen akzeptieren Sie, dass sie kommen und gehen. Sie können Ihrer Route für den jeweiligen Tag trotzdem folgen und mit Ihren Passagieren leben. Sie verstehen, dass jeder Tag eine neue Morgendämmerung, eine neue Route und neue Passagiere für Ihre Lebensreise mit sich bringt.

Was halten Sie von dieser Metapher? Inwiefern gleichen Ihre Gedanken, persönlichen Skripte, mentalen Bilder und Gefühle den Passagieren in der U-Bahn?

Nehmen Sie sich für jeden Teil dieser Aufgabe etwa 30 Minuten Zeit. Es wird sicher mehr als eine Sitzung nötig sein, um alle Werte durcharbeiten. Sie können die Aufgabe auf zwei verschiedene Weisen angehen: Kaufen Sie sich ein kleines Sortierregal mit zehn Fächern oder basteln Sie sich selbst eines, indem Sie zehn feste Umschläge an einem großen Stück Karton oder einer Holzplatte befestigen. Beschriften Sie die zehn Fächer mit den folgenden zehn Titeln:

- Intime Beziehungen
- Familiäre Beziehungen
- Freundschaften und andere Beziehungen
- Gesundheit
- Spiritualität
- Finanzen
- Bildung
- Beruf
- Umgebung
- Bürgerliche Pflichten

Beantworten Sie die folgende Frage zu jeder Kategorie und notieren Sie die Antworten jeweils auf einer Karteikarte: *Was genau ist mir an ((Schreiblinie einfügen)) wichtig?* Fügen Sie die Kategorie ein. Sie können mehr als eine Wertaussage zu einer Kategorie haben.

Beispiel:

Was genau ist mir *an intimen Beziehungen* wichtig?

- *Mir ist wichtig, dass ich jemanden habe, der meine Liebe teilt.*
- *Mir ist wichtig, einen einzigen Sexualpartner zu haben.*
- *Mir ist wichtig, eine Person zu haben, mit der ich meine geheimsten Gedanken und Gefühle teilen kann.*
- *Mir ist wichtig, einen engen Vertrauten zu haben, mit dem ich jeden Tag verbringen kann.*

Nehmen Sie sich Zeit und erarbeiten Sie alle Wertekategorien. Beurteilen Sie Ihre Werte nicht; akzeptieren Sie sie so, wie sie sind, und legen Sie sie an dem entsprechenden Platz ab. Sie werden ihnen zu einem späteren Zeitpunkt einen entsprechenden Rang zuordnen. Jetzt sollen Sie sie zuerst einmal kategorisieren und sichten.

1. Sehen Sie sich die zehn Umschläge oder das Sortierregal an, das Sie in der vorangegangenen Übung (AB 4.2) verwendet haben. Ordnen Sie alle Umschläge oder Fächer nach ihrer Wichtigkeit (1 = am wichtigsten).
2. Sollten Sie Umschläge verwendet haben, dann stapeln Sie die drei wichtigsten in der Mitte und streuen Sie die sieben übrigen in einem Kreis um den Stapel (ähnlich Elektronen, die sich um den Kern eines Atoms anordnen).
3. Nehmen Sie die Wertekarten aus ihren Umschlägen oder Fächern und legen Sie sie auf einen Stapel.
4. Lesen Sie jeden Wert mehrmals durch.
5. Ordnen Sie alle Werte des Stapels absteigend nach ihrer Wichtigkeit.
6. Legen Sie alle Karten in der Reihenfolge ihrer Werte nebeneinander aus.
7. Treten Sie einen Schritt zurück und sagen Sie zu sich selbst: *Dies sind die Werte, die mir im Leben am wichtigsten sind, und ich akzeptiere sie so, wie sie sind. Obwohl sie mir wichtig sind, bestehe ich aus mehr als diesen Werten. Sie sind ein Teil von mir und ich trage sie immer mit mir umher, doch deshalb müssen sie die Handlungen nicht kontrollieren, die ich durchführen muss, um meine Ziele zu verwirklichen.*
8. Treten Sie noch ein oder zwei Schritte zurück, um mehr Abstand zu Ihren Karten zu gewinnen. Erlauben Sie sich ein wenig mehr Raum zum Luftholen und Platz zwischen sich und dem, was Sie wertschätzen.

1. **Untersuchen Sie, was Ihnen wichtig ist.** Wählen Sie eine Wertekategorie aus der „Die-Post-sortieren“-Übung aus (AB 4.2). Wählen Sie dann eine Karte aus der Kategorie aus, mit der Sie arbeiten möchten. Übertragen Sie den Text von der Karte auf die folgenden Linien:

2. **Weisen Sie dem Wert einen Rang zu.** Notieren Sie den Rang, den der Wert Ihnen zufolge in der Übung „Kern- versus Satellitenwerte“ (AB 4.3) erhielt:

3. **Bestätigen Sie den Wert öffentlich.** *Dinge, die ich tun kann, um anderen meinen Wert mitzuteilen:*

4. **Handeln.** Dinge, die ich tun kann, um anderen meinen Wert zu zeigen:

5. **Identifizieren Sie die Dinge, die es Ihnen erschweren, Ihre Werte zu bestätigen und ihnen entsprechend zu handeln.** Ich habe die folgenden Gedanken, persönlichen Skripte, erschreckenden Bilder oder Gefühle, die es mir erschweren, über meine Werte zu reden oder ihnen entsprechend zu handeln:

6. **Identifizieren Sie, welche Folgen Sie zu akzeptieren bereit sind.** Ich bin bereit, die folgenden Konsequenzen zu akzeptieren, um meine Werte zu bestätigen und ihnen entsprechend zu handeln:

Diese Übung ist nicht einfach durchzuführen. Daher wollen wir sie uns einmal am Beispiel von Mary, unserer imaginären Klientin, anschauen. (Zum Hintergrund der Klientengeschichte „Mary“ ist das Fallbeispiel im Buch auf Seite 86 ff. Voraussetzung.)

1. **Untersuchen Sie, was Ihnen wichtig ist.** *Ich schätze meinen Beruf und die Abenteuer, die er mit sich bringt.*
2. **Weisen Sie dem Wert einen Rang zu.** *Ich gebe diesem Wert den höchsten Stellenwert, eine 10.*
3. **Bestätigen Sie den Wert öffentlich.** *Ich teile meiner Familie mit, wie viel sie mir bedeutet und dass ich mich entschieden habe, in die Türkei zu meinem zukünftigen Ehemann zu ziehen. Ich schreibe meinen Eltern in einem ausführlichen Brief, wie wichtig mir dies ist.*
4. **Handeln.** *Ich fliege mit meinen Eltern nach Istanbul, damit sie meinen Verlobten kennenlernen und sehen können, wo ich leben und arbeiten werde. Ich biete meine Eigentumswohnung zum Verkauf an. Ich fülle alle nötigen Formulare aus, um eine amtliche Heiratserlaubnis zu bekommen.*
5. **Identifizieren Sie die Dinge, die es Ihnen erschweren, Ihre Werte zu bestätigen und ihnen entsprechend zu handeln.**

Gedanken: *Ich sollte es meinen Eltern recht machen und in New York bleiben. Brave italienische Töchter tun, was ihre Eltern sagen. Ich würde meine Familie im Stich lassen, wenn ich in die Türkei zöge und meinen Verlobten heiraten würde.*

Persönliche Skripte: *Ich habe diese Vorstellung von mir, wie ich in das Flugzeug steige, während meine Eltern, Großmutter und Tante am Flugsteig stehen und weinen. Ich mache sie sehr traurig und habe deshalb ein schlechtes Gewissen. Ich versuche ihnen zuzurufen: „Bitte weint nicht! In sechs Monaten komme ich euch besuchen!“ Doch sie können mich nicht hören, weil es im Terminal zu laut ist.*

Erschreckende Vorstellungen: *Ich schließe meine Augen und sehe mich selbst in Istanbul, wo ich allein in meinem Zimmer im Wohnheim sitze und meine Familie vermisse. Ich habe meinen Flanellschlafanzug mit den kleinen Füßen an und sehe wie ein kleines ängstliches Mädchen aus.*

Gefühle: *Ich fühle mich schuldig, ängstlich und besorgt.*

6. **Identifizieren Sie, welche Folgen Sie zu akzeptieren bereit sind.** *Mich schuldig und ängstlich zu fühlen, weil ich fortziehen und an einem neuen, unbekanntem Ort leben werde. Meine schmerzhaften Gedanken, Skripte und erschreckenden Vorstellungen schwirren in meinem Kopf herum, während ich meine Pläne in die Tat umsetze.*

1. Sollten Sie in einem Wertekonflikt stecken, dann versuchen Sie, den zugrunde liegenden Wert so genau wie möglich zu beschreiben. Verwenden Sie für Ihre Beschreibung ein Whiteboard (Weißwandtafel), ein Flipchart oder ein Blatt Papier. Sagen Sie zu sich selbst: *Mein Verstand teilt mir die folgenden Dinge über diesen Wertekonflikt mit ...* Notieren Sie alles, was Ihr Verstand Ihnen zu diesem Konflikt mitteilt. Hierbei ist es wichtig, dass Sie sowohl einzelne Wörter als auch persönliche Skripte miteinbeziehen.
 - Sagen Sie zu sich selbst: *In Zusammenhang mit meinem Wertekonflikt sehe ich die folgenden erschreckenden Bilder.* Schließen Sie dann die Augen und betrachten Sie die Vorstellungen aufmerksam. Schreiben Sie genauestens auf, was Sie sehen.
 - Sagen Sie zu sich selbst: *In Zusammenhang mit meinem Wertekonflikt habe ich die folgenden Gefühle und Körperempfindungen.* Notieren Sie die Gefühle und Empfindungen.
2. Treten Sie nun einige Schritte von dem Whiteboard, dem Flipchart oder dem Blatt zurück, sodass Ihr Körper mindestens zwei Meter Abstand gewinnt. Sagen Sie zu sich selbst: *Mein Verstand hat wirklich eine Menge zu diesem Wertekonflikt zu sagen – wie interessant.*
3. Bewerten oder verurteilen Sie nicht, was Ihr Verstand Ihnen mitteilt. Stellen Sie sich stattdessen die folgende Frage: *Inwiefern hilft mir dies dabei, meinen Stress zu meistern und meine Ziele zu erreichen?* Notieren Sie Ihre Antwort in einem anderen Bereich der Tafel, des Flipcharts oder des Blattes.
4. Fragen Sie sich: *Welche Aspekte dieses Konfliktes bin ich gewillt zu akzeptieren, damit ich ihn hinter mir lassen und meine Ziele erreichen kann?* Notieren Sie Ihre Antwort in einem anderen Bereich der Tafel, des Flipcharts oder des Blattes.

1. Erinnern Sie sich an die „Kern- kontra Satellitenwerte“-Übung (AB 4.3) und Ihre drei Wertekategorien. Wählen Sie die Wertekategorie aus, die Ihnen am wichtigsten ist.
2. Wählen Sie einen Wert aus dieser Kategorie.
3. Beschreiben Sie, wie dieser Wert Ihr privates und berufliches Leben derzeit beeinflusst.

Privat:

Beruflich:

4. Notieren Sie ein neues persönliches Ziel zu diesem Wert.

Persönliches Ziel:

5. Notieren Sie drei messbare Unterziele auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Denken Sie daran, dass messbare Unterziele die Frage *Wer wird wie viel oder was wann tun?* beantworten.

a.

b.

c.

6. Notieren Sie ein neues berufliches Ziel zu diesem Wert.

Berufliches Ziel:

7. Notieren Sie drei messbare Unterziele auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Denken Sie daran, dass messbare Unterziele die Frage *Wer wird wie viel oder was wann tun?* beantwortet.

a.

b.

c.

1. Wenn Sie sich wieder einmal in einer veralteten Version eines Aspektes Ihres Selbstkonzeptes verstrickt haben, dann identifizieren Sie die Gedanken, Gefühle, persönlichen Skripte und mentalen Bilder, die Ihre Persönlichkeit in diesem Bereich nicht länger widerspiegeln.
2. Notieren Sie auf einem Whiteboard, einem Flipchart oder einem Blatt Papier alles, was Ihr Verstand Ihnen über diesen veralteten Aspekt Ihrer Persönlichkeit mitteilt.
 - Beginnen Sie mit Ihren Gedanken. Sagen Sie zu sich: *Mein Verstand produziert die folgenden irreführenden Gedanken zu einem Aspekt meiner Persönlichkeit.* Schreiben Sie die Gedanken nun auf.
 - Machen Sie mit Ihren persönlichen Skripten weiter. Sagen Sie zu sich: *Mein Verstand hat den folgenden Dialog zu einem Aspekt meiner Persönlichkeit geschaffen, der mich nicht mehr korrekt darstellt.* Notieren Sie nun den Dialog.
 - Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf die konkreten mentalen Bilder, die sich in Ihrem Kopf abspielen. Sagen Sie zu sich: *Ich sehe die folgenden angsteinflößenden Bilder von diesem Aspekt meiner Persönlichkeit, die mich als Person nicht länger korrekt darstellen.* Notieren Sie alle Bilder genau so, wie Sie sie sehen.
 - Wenden Sie sich zum Schluss Ihren Gefühlen und Körperempfindungen zu. Sagen Sie zu sich: *Ich habe die folgenden Gefühle und Körperempfindungen zu diesem Aspekt meiner Persönlichkeit, die mich nicht länger korrekt darstellen.* Notieren Sie diese Gefühle und Körperempfindungen.
3. Treten Sie nun vom Whiteboard, dem Flipchart oder dem Blatt Papier zurück, sodass Sie einen Mindestabstand von zwei Metern schaffen. Sagen Sie zu sich: *Mein Verstand hat wirklich eine Menge zu dem Aspekt meiner Persönlichkeit zu sagen, der mich nicht länger richtig darstellt – wie interessant.*

4. Ver- oder beurteilen Sie nicht, was Ihr Verstand Ihnen zu sagen hat. Stellen Sie sich stattdessen die folgende Frage: *Wie sehr hilft mir dies beim Erreichen meiner Ziele?* Notieren Sie Ihre Antwort in einem separaten Bereich der Tafel, des Flipcharts oder Blattes.

5. Fragen Sie sich: *Welche Aussagen meines Verstandes bin ich gewillt zu akzeptieren, damit ich mit meinem Leben weitermachen und meine Ziele erreichen kann?* Notieren Sie Ihre Antwort in einem separaten Bereich der Tafel, des Flipcharts oder Blattes.

1. Jedes Mal, wenn Sie in die Dauerhaftigkeitsfalle tappen, sollten Sie die Gedanken, Gefühle, persönlichen Skripte und mentalen Bilder identifizieren, die mit Ihrer Empfindung, ein Zustand sei dauerhaft, zusammenhängen.
2. Sagen Sie zu sich selbst: *Mein Verstand teilt mir die folgenden Dinge über die Dauerhaftigkeit meines Zustandes mit.* Notieren Sie danach alle relevanten Informationen über diesen veralteten Aspekt Ihres Lebens auf einer Tafel, einem Flipchart oder einem Blatt Papier.
 - Beginnen Sie mit Ihren Gedanken. Sagen Sie zu sich: *Mein Verstand erzählt mir die folgenden Dinge über die Dauerhaftigkeit dieses Zustandes.* Notieren Sie die Gedanken.
 - Sehen Sie sich als Nächstes Ihre persönlichen Skripte an. Sagen Sie zu sich: *Mein Verstand hat den folgenden Dialog über die Dauerhaftigkeit dieses Zustandes geschaffen.* Notieren Sie den Dialog.
 - Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf die mentalen Bilder, die Sie hierzu haben. Sagen Sie zu sich: *Ich sehe die folgenden erschreckenden Bilder in Bezug auf die Dauerhaftigkeit dieses Zustandes.* Notieren Sie alle Bilder genau so, wie Sie sie sehen.
 - Wenden Sie sich zum Schluss Ihren Gefühlen und Körperempfindungen zu. Sagen Sie zu sich: *Ich habe die folgenden Gefühle und Körperempfindungen zu der Dauerhaftigkeit dieses Zustandes.* Notieren Sie diese Gefühle und Körperempfindungen.
3. Treten Sie nun von dem Whiteboard, dem Flipchart oder dem Blatt Papier zurück, sodass Sie einen Mindestabstand von zwei Metern schaffen. Sagen Sie zu sich: *Mein Verstand hat wirklich eine Menge über die Dauerhaftigkeit meines Zustandes zu berichten – wie interessant.*

4. Ver- oder beurteilen Sie nicht, was Ihr Verstand Ihnen zu sagen hat. Stellen Sie sich stattdessen die folgende Frage: *Wie sehr hilft mir das beim Erreichen meiner Ziele?* Notieren Sie Ihre Antwort in einem separaten Bereich der Tafel, des Flipcharts oder Blattes.

5. Fragen Sie sich: *Welche Aussagen meines Verstandes bin ich gewillt zu akzeptieren, damit ich mit meinem Leben weitermachen und meine Ziele erreichen kann?* Notieren Sie Ihre Antwort in einem separaten Bereich der Tafel, des Flipcharts oder Blattes.

1. Wählen Sie einen Zeitpunkt zum Rasenmähen aus, an dem Sie nichts anderes vorhaben. Rechnen Sie einen Puffer von 30 Minuten zwischen dem Rasenmähen und Ihrer nächsten Aktivität ein. Das Ziel ist, den Rasen zu mähen, ohne sich dabei beeilen zu müssen.
2. Teilen Sie Ihrer Familie mit, dass Sie nun den Rasen mähen werden und dabei für die nächste halbe Stunde nicht gestört werden wollen. Die anderen müssen sich in dieser Zeit alleine zurechtfinden.
3. Schenken Sie jedem einzelnen Schritt des Rasenmähens Ihre volle Aufmerksamkeit, ganz gleich, wie unbedeutend er Ihnen zu Anfang erscheinen mag.
4. Achten Sie auf die Farbe, den Geruch und die Zähflüssigkeit von Öl und Benzin, während Sie den Öl- und Benzinstand des Rasenmähers überprüfen. Hören Sie, wie das Benzin im Tank herumschwappt oder von der Kanne in den Tank plätschert. Fühlen Sie, wie Ihre Hand und Finger sich anspannen, wenn Sie den Tankdeckel zudrehen.
5. Schauen Sie sich den Rasen aus verschiedenen Perspektiven und Winkeln an, bevor Sie zu mähen beginnen. Schauen Sie ihn an, während Sie stehen, sitzen, knien oder sogar auf der Seite liegen. Machen Sie sich eine Vorstellung von seiner Tiefe und Textur.
6. Während des Mähens sollten Sie sehr langsam fahren, wenn Sie einen Aufsitzmäher besitzen. Dadurch bewegen Sie sich mit dem Mäher statt von ihm mitgenommen zu werden. Wenn Sie einen Rasenmäher zum Schieben besitzen, gehen Sie in einem angenehmen Tempo, nicht zu schnell und nicht zu langsam.
7. Synchronisieren Sie Ihre Atmung mit der Anzahl von Schritten, die Sie benötigen, um tief, aber entspannt einzuatmen. Sie könnten zum Beispiel in sechs Schritten einatmen und in sechs Schritten ausatmen, wenn Sie in gemäßigtem Tempo gehen.
8. Sagen Sie zu sich, wenn Sie zu mähen anfangen: *Ich werde nun den Rasen mähen. In der nächsten halben Stunde muss ich nirgends hin und habe nichts anderes zu tun als mich um diesen wunderschönen grünen Rasen zu kümmern.*

9. Zählen Sie Ihre Schritte, während Sie mähen. *Eins, zwei, drei* zu zählen wird Ihnen dabei helfen, Ihre Selbstgespräche auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet zu halten. Sie werden nicht in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen. Wenn Ihre Gedanken zu wandern beginnen, was sie mit Sicherheit tun werden, dann sagen Sie zu sich selbst: *Mein Verstand erzählt mir* ((Schreiblinie einfügen)). *Das ist in Ordnung, doch nun werde ich meine Gedanken wieder dem Zählen zuwenden.*
10. Achten Sie beim Mähen auf das Muster, das Sie im Rasen hinterlassen. Bewundern Sie die geraden Linien und den Höhenunterschied im Gras, nachdem der Mäher über es hinweggefahren ist. Halten Sie Ihre Augen auf den Rasen gerichtet. Sollte Ihr Fokus einmal durch vorbeifahrende Autos, grüßende Nachbarn oder andere visuelle Faktoren abgelenkt werden, dann richten Sie ihn wieder auf den Rasen.
11. Mähen Sie den kompletten Rasen in vollem Bewusstsein. Seien Sie dabei nachsichtig mit sich selbst und richten Sie Ihre Gedanken immer wieder auf das Zählen Ihrer Schritte (das Selbstgespräch) und den Rasen (mentale Vorstellung), wenn Sie abgelenkt werden.
12. Nachdem Sie den Rasen gemäht haben, sollten Sie dem Aufräumen Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Reinigen und verstauen Sie den Rasenmäher mit der gleichen Konzentration und Aufmerksamkeit, mit der Sie zuvor den Rasen gemäht haben.
13. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihren gemähten Rasen zu bewundern. Setzen oder legen Sie sich darauf und lernen Sie, den Anblick, Geruch und das Gefühl zu schätzen.
14. Obwohl Ihnen diese Praxis auf den ersten Blick ein wenig extrem erscheinen mag, werden Sie die Schönheit von etwas so Einfachem wie Rasenmähen nach einigen Versuchen schätzen lernen.

Für diese Übung müssen Sie sich eine Orange kaufen. Eine Navelorange ist am besten geeignet, da sie sich am leichtesten schälen lässt. Legen Sie Küchenpapier unter die Orange, das beim Schälen den Saft und das Öl aufsaugt. Planen Sie für diese Übung 20 Minuten ein.

1. Wenn Sie spüren, dass Sie während der Übung abgelenkt werden, sagen Sie zu sich selbst: *Das ist okay. Mein Verstand sagt mir _____.* Ich werde meine Aufmerksamkeit nun wieder meiner Orange zuwenden. Die nächsten 20 Minuten gehören meiner Achtsamkeitsübung.
2. Nehmen Sie die Orange in die Hand und untersuchen Sie sie mit den Augen. Achten Sie dabei auf ihre Farbe (nicht alle Orangen sind perfekt orange), Form, Größe und Textur, ohne sie zu bewerten.
3. Wie wir Menschen auch, haben Orangen Merkmale, durch die sie sich voneinander unterscheiden. Welche besonderen Merkmale hat Ihre Orange? Hat sie eine Narbe, ein Grübchen oder andere Unregelmäßigkeiten, die sie von anderen Orangen unterscheidet?
4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf das Fühlen. Schließen Sie die Augen und erfühlen Sie die Orange. Fühlen Sie mit den Fingerspitzen. Rollen Sie die Orange danach in Ihrer Hand umher und achten Sie auf ihr Gewicht. Wie fühlt sich Ihre Orange an? Ist sie glatt, rau oder uneben? Ist sie kalt, heiß oder warm?
5. Halten Sie die Augen geschlossen und rollen Sie die Orange über Ihr Gesicht, Ihre Wangen, Augen, Nase und an Ihrem Hals hinunter. Wie fühlt sie sich auf Ihrem Gesicht an?
6. Öffnen Sie die Augen und schälen Sie die Orange. Ihr Ziel soll sein, die gesamte Schale in einem Stück abzuschälen. Nehmen Sie sich Zeit; Sie haben keine anderen Verpflichtungen in den nächsten Stunden und sollen allein Achtsamkeit mithilfe Ihrer Orange üben.
7. Konzentrieren Sie sich nun auf den Geruch der Orange. Schließen Sie die Augen und riechen Sie die ungeschälte Frucht. Wie riecht sie?
8. Reißen Sie ein fünf Zentimeter großes Stück der Schale ab und drücken Sie es, bis das Orangenöl hervortritt. Wie riecht es? Riecht es wie die ungeschälte Frucht oder ist es intensiver?

9. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Geschmack der Orange. Schmecken Sie als Erstes das Orangenöl. Beschreiben Sie, wie das Öl schmeckt.
10. Öffnen Sie die Augen und probieren Sie ein kleines Stück der Schale. Wie schmeckt diese?
11. Teilen Sie die Orange vorsichtig in Segmente. Nehmen Sie ein Segment und öffnen Sie es, wobei Sie die Haut entfernen, die das Fruchtfleisch zusammenhält. Ziehen Sie die Haut ab und halten Sie sie gegen das Licht. Was sehen Sie?
12. Entnehmen Sie eine kleine Portion Fruchtfleisch und betrachten Sie es. Wie sieht es aus? Legen Sie das Fruchtfleisch in Ihren Mund und zerdrücken Sie es mit Ihrer Zunge am Gaumen. Wie schmeckt es?
13. Beißen Sie mit geschlossenen Augen ein Stück von dem Segment ab. Kauen Sie langsam und mindestens 15 Mal. Konzentrieren Sie sich zuerst auf das Kaugeräusch. Wie hört es sich an, die Orange zu kauen?
14. Essen Sie den Rest des Segmentes. Wie schmeckt Ihre Orange? Wie unterscheidet sich die Frucht geschmacklich von der Schale und dem Öl?
15. Essen Sie nun den Rest der Orange, Segment für Segment und mit geschlossenen Augen.
16. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf den Geschmack und den Geruch der Orange. Sollten Sie von anderen mentalen Bildern abgelenkt werden, kehren Sie zu dem mentalen Bild Ihrer Orange zurück. Sollten Sie von inneren Selbstgesprächen abgelenkt werden, die nichts mit der Übung zu tun haben, sagen Sie zu sich selbst: *Mein Verstand sagt mir _____ . Das ist okay. Meine Orange schmeckt und riecht wie _____ .* Kehren Sie immer wieder von Ihren Gedanken und inneren Selbstgesprächen über die Orange zurück.
17. Nachdem Sie die Übung beendet haben, sollten Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um über Ihre Orange und die Sinnesfreuden nachzudenken, die sie Ihnen soeben geschenkt hat.

1. Um diese Übung durchzuführen, benötigen Sie zehn große Umschläge, Papier und einen Stift.
2. Versehen Sie die Umschläge mit den folgenden Überschriften:
 - Die „Ich-muss-die-Sache-nur-gut-durchdenken“-Falle
 - Die „Gedanken-sind-real“-Falle
 - Die „Alle-Gedanken-sind-gleich-wichtig“-Falle
 - Die „Gedanken-sind-Befehle“-Falle
 - Die „Gedanken-sind-Bedrohungen“-Falle
 - Die „Veraltete-Gedanken-und-persönliche Skripte“-Falle
 - Die „Furchterregende-Bilder-sind-real“-Falle
 - Die „Dauerhaftigkeitsfalle“
 - Die „Ausbreitungsfalle“
 - Die „Personalisierungsfalle“
3. Wann auch immer Sie in eine Sackgasse geraten und nicht länger auf Ihre Ziele hinarbeiten können, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihr Verstand Ihnen über diese Situation berichtet.
4. Schreiben Sie die genauen Worte Ihres Verstandes auf ein Blatt Papier. Notieren Sie zum Beispiel: „Mein Verstand sagt mir, dass ich dieses neue Softwareprogramm niemals lernen werde“, „Mein Verstand sagt mir, dass ich ein schlechter Liebhaber bin“ oder „Mein Verstand sagt mir, dass ich einfach nichts richtig machen kann.“
5. Entscheiden Sie aufgrund seiner Äußerung, in welche Falle Ihr Verstand gerade getappt ist, und stecken Sie das Blatt in den entsprechenden Umschlag.
6. Leeren Sie die Umschläge einmal die Woche und stellen Sie fest, in welche Fallen Sie am häufigsten tappen. Kategorisieren Sie die Dinge und Situationen, durch die Sie gefangen werden.

1. Setzen Sie sich auf den Boden, ein Kissen oder einen Stuhl mit gerader Rückenlehne.
2. Sitzen Sie mit erhobenem Kopf und geradem Rücken. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf würde leicht über Ihrem Hals und Ihrer Wirbelsäule schweben.
3. Atmen Sie einige Male langsam und tief ein.
4. Achten Sie auf die Gedanken, Empfindungen und Gefühle, die Sie überkommen. Folgen Sie ihnen, wo auch immer sie Sie hinführen – wehren Sie sich nicht.
5. Versuchen Sie, unangenehme körperliche Empfindungen (Jucken, Schmerzen, das Bedürfnis, sich zu bewegen usw.) für eine Weile auszuhalten, um zu sehen, wohin sie Sie führen. In einigen Fällen werden Sie bemerken, dass diese Reaktionen (ähnlich wie Gedanken und Gefühle) vorübergehen, wenn Sie sie einfach gewähren lassen. Sollten Sie sich wirklich bewegen müssen, dann tun Sie dies langsam und bewusst.
6. Bleiben Sie noch fünf Minuten länger sitzen und achten Sie auf alles, was Sie erleben, auf eine akzeptierende, wertefreie Weise. Sollten Sie sich beim Abschweifen in die Vergangenheit oder Zukunft erwischen, dann sagen Sie zu sich selbst: *Mein Verstand führt mich aus dem Hier und Jetzt zu* _____ (beschreiben Sie, wohin Ihr Verstand Sie führt).
7. Sollten Sie sich dabei erwischen, wie Sie etwas bewerten oder verurteilen, sagen Sie zu sich selbst: *Mein Verstand bewertet oder verurteilt einmal wieder, statt* _____ *einfach nur anzuerkennen* (notieren Sie, was bewertet oder verurteilt wird).
8. Während Sie Dinge bemerken, können Sie sie kategorisieren. Sagen Sie zu sich: *Ich habe das Gefühl, dass* _____ *oder Ich denke, dass* _____ Sie können diese inneren Selbstgespräche dazu verwenden, alle Ihre Erlebnisse zu kategorisieren. Hayes (2005) weist darauf hin, dass wir durch solche inneren Selbstgespräche Defusionstraining in die Meditationsübung mit einbeziehen.

1. Das nächste Mal, wenn Sie das Gefühl haben, von Ihren hinderlichen Gedanken, persönlichen Skripten, mentalen Bildern und Gefühlen mitgerissen zu werden, stellen Sie sich diese als einen Güterzug mit 100 Waggons vor, der mit Spitzengeschwindigkeit die Schienen entlangrast.
2. Die Waggons haben die Aufschriften „Hinderliche Gedanken“, „Nutzlose und veraltete persönliche Skripte“, „Erschreckende Vorstellungen“ und „Schmerzhafte Gefühle“. Sie sind mit dem Ballast Ihres Verstandes angefüllt.
3. Stellen Sie sich vor, Sie sähen den Zug am Horizont erscheinen und gäben Gas, um vor ihm an den Bahnübergang zu gelangen, sodass Sie rechtzeitig von der Arbeit nach Hause kommen.
4. Als Sie sich dem Bahnübergang nähern, beginnt die Ampel zu blinken, ein Warnton ertönt und die Schranke senkt sich, um Sie vor dem herannahenden Zug und der Gefahr zu warnen. Sie könnten es noch schaffen und den Übergang überqueren, bevor sich die Schranke ganz gesenkt hat, doch Sie bremsen und halten an. Die Schranke senkt sich und sorgt dafür, dass Sie feststecken und Ihr Ziel, pünktlich nach Hause zu kommen, nicht erreichen können.
5. Während Sie nun so dasitzen, beginnt Ihr Verstand zu analysieren, warum Sie feststecken und was Sie hätten tun können, um den Übergang nicht gleichzeitig mit dem Zug zu erreichen. Ihr Verstand sagt, dass Sie die Besprechung bei der Arbeit eher hätten verlassen, schneller fahren oder einige Ampeln hätten vermeiden können, die Sie aufgehalten haben. Ihr Verstand denkt auch an die Zukunft und bereitet sich zum Beispiel auf den erwarteten Streit mit Ihrer Frau vor, weil Sie zu spät zum Abendessen kommen. Ihre Frau sagt: „Du kommst nie rechtzeitig nach Hause, wenn ich ein schönes Abendessen vorbereite. Du denkst nie an meine Gefühle. Du weißt, dass ich das Essen am liebsten heiß und direkt aus dem Ofen serviere. Du bist so rücksichtslos.“ Ihr Sohn meldet sich zu Wort: „Du weißt, dass ich heute Abend ein Spiel habe, Papa, und dass ihr, du und Mama, mich fahren müsst. Willst du, dass ich zu spät komme und der Trainer sauer wird? Du denkst immer nur an dich selbst.“ Sie versuchen, diese

Gedanken, Vorstellungen und Gefühle abzustellen und aus ihrem Kopf zu bekommen, doch je mehr Sie darüber nachdenken, desto stärker werden sie.

6. Denken Sie nun um und stellen Sie sich vor, der Bahnübergang stelle einen Schutzwall dar, durch den Sie auf sichere Weise innehalten und darauf achten können, was in Ihrem Verstand und Leben vor sich geht. Sie halten an, nehmen wahr und fühlen sich durch den Abstand sicher, den Ihr mentaler Bahnübergang zwischen Ihnen und Ihren beunruhigenden Gedanken, hinderlichen Skripten, erschreckenden Bildern und schmerzhaften Gefühlen geschaffen hat.
7. Anstatt zu versuchen, schneller als der Zug zu fahren, schafft Ihre Entscheidung, anzuhalten und ihm zuzuschauen, einen nützlichen Abstand zwischen Ihnen und Ihrem führerlosen Verstand. Anstatt zu analysieren und zu verurteilen, was Ihr Verstand Ihnen über das Zuspätkommen zum Abendessen erzählt, stellen Sie sich vor, dass die verschiedenfarbigen Waggons schmerzhaft Gedanken, hinderliche persönliche Skripte, erschreckende Bilder und schmerzliche Gefühle darstellen. Diese fliegen vorbei und versuchen, Sie mitzureißen.
8. Mit dem durch Ihren mentalen Bahnübergang geschaffenen Abstand müssen Sie nun versuchen, Ihre Gedanken und Gefühle als temporär zu akzeptieren, so flüchtig wie die Waggons, aus denen der Zug besteht. Während Sie dem vorbeidonnernden Zug zuschauen, erkennen Sie, dass Sie diese starke Kraft nicht kontrollieren können. Sie sagen zu sich selbst, dass der Zug bald passiert haben wird, die blinkenden Lichter werden erlöschen und der schrille Signalton verstummen. Ihre persönliche Schranke wird sich öffnen und Ihnen erlauben, Ihren Heimweg zu Ihrer Familie und dem Abendessen fortzusetzen.

1. Stellen Sie sich vor, Sie wollen joggen gehen. Sie sind fertig angezogen, stecken Ihren MP3-Player in das dafür vorgesehene Armband und setzen Ihre Kopfhörer auf. Jetzt kann es losgehen.
2. Dieses kompakte Musikabspielgerät hat In-Ohr-Kopfhörer, Auswahl- und Lautstärketasten und eine Pfeiltaste für die Höhen- und Tiefenregelung. Wenn Sie die Höhen verstärken wollen, halten Sie die Taste mit dem Pfeil nach oben gedrückt; wenn Sie die Tiefen verstärken wollen, die mit dem Pfeil nach unten. Diese Funktionen arbeiten gegeneinander an. Wenn Sie die Höhen verstärken, mindern Sie gleichzeitig die Tiefen und umgekehrt.
3. Stellen Sie sich vor, dass die Pfeiltaste statt der Höhen und Tiefen Bereitschaft und Kontrolle steuert. Der Pfeil nach oben reguliert die Bereitschaft, der nach unten die Kontrolle.
4. Das nächste Mal, wenn Sie von einem hinderlichen Gedanken, persönlichen Skript, einer mentalen Vorstellung oder einem Gefühl geplagt werden, das Sie zu kontrollieren oder abzustellen versuchen, stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihren MP3-Player aufgesetzt und Ihren Finger auf der Pfeiltaste.
5. Halten Sie den Pfeil nach unten gedrückt (die Kontrolltaste) und beobachten Sie, wie Sie Ihr Verlangen erhöhen, hinderliche Gedanken, Skripte, mentale Bilder und Gefühle zu kontrollieren, zu vermeiden oder abzustellen. Je länger Sie die Taste mit dem nach unten weisenden Pfeil gedrückt halten, desto weniger sind Sie bereit, Handlungen auszuführen, die mit Ihren Werten im Einklang stehen.
6. Halten Sie nun den Pfeil nach oben gedrückt (die Bereitschaftstaste) und beobachten Sie, wie sich der Prozess umkehrt. Mit zunehmender Bereitschaft beginnen Sie, Ihr Unbehagen zu akzeptieren und sind stärker gewillt zu handeln, obwohl Sie weiterhin mit Ihren hinderlichen Gedanken, persönlichen Skripten, mentalen Bildern und Gefühlen leben. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Verlangen nach Kontrolle über Ihre Schmerzen und Leiden verringert, während sich Ihr Akzeptieren und Ihre Bereitschaft, wertebasierte Handlungen auszuführen, trotz allem erhöht (adaptiert nach: Hayes, *The Willingness Scale*, 2005).

1. Das nächste Mal, wenn Sie in eine Sackgasse geraten und einem bestimmten Ziel nicht näher kommen können, weil Sie Ihren beunruhigenden Gedanken, veralteten persönlichen Skripten, erschreckenden Bildern und schmerzhaften Gefühlen nicht gewachsen sind, identifizieren Sie genau, welche Botschaften Sie sich bezüglich der Situation vermitteln.
2. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie der Himmel sich verdunkelt, der Wind stärker wird und die Regenwolken um Sie herum wirbeln. Stellen Sie sich nun vor, dass die Botschaften Ihres Verstandes und von der Situation ausgelöste schmerzliche Gefühle Regentropfen sind. Diese Regentropfen haben gerade begonnen, auf Ihren Kopf zu fallen. Sie fühlen sie und sagen zu sich selbst: *Ich sollte besser meinen Schirm aufspannen.*
3. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Schirm. Sie spannen ihn auf und fühlen sich im gleichen Moment von beunruhigenden Gedanken, veralteten persönlichen Skripten, erschreckenden Bildern und schmerzhaften Gefühlen befreit. Wie Regentropfen prallen sie einfach von Ihrem Schirm ab und stören Sie nicht bei dem, was Sie machen sollen. Während Sie weiterhin mit Ihrem Schirm „im Regen spazieren gehen“, sagen Sie zu sich selbst: *Genauso wie ich einen Schirm dazu verwenden kann, echten Regen auszuhalten, kann mein „Akzeptieren- und Bereitschaftsschirm“ mir bei hinderlichen Gedanken und Gefühlen helfen.*
4. Jedes Mal, wenn Sie die Gewitterwolken Ihrer beunruhigenden Gedanken, veralteten persönlichen Skripte, erschreckenden Bilder und schmerzhaften Gefühle am Horizont erspähen, müssen Sie zu sich selbst sagen: *Ich sollte besser meinen Schirm hervorholen.* Sehen Sie dann den „Regentropfen“ dabei zu, wie sie von Ihrem Schirm abperlen, während Sie mit dem fortfahren, was getan werden muss.

Ich bin gewillt, _____ zu akzeptieren

1. Durch das folgende Ziel sitze ich in einer Sackgasse:

2. Mein Verstand sendet mir die folgenden hinderlichen Gedanken und persönlichen Skripte zu diesem Ziel:

3. Mein Verstand kreiert die folgenden hinderlichen mentalen Bilder zu diesem Ziel:

4. Mein Verstand kreiert die folgenden hinderlichen Gefühle zu diesem Ziel:

5. Der Versuch, diese hinderlichen Gedanken, persönlichen Skripte, mentalen Bilder und Gefühle zu kontrollieren, abzustellen oder zu vermeiden, hatte folgende Konsequenzen:

6. Ich bin bereit, die folgenden hinderlichen Gedanken, persönlichen Skripte, mentalen Bilder und Gefühle zu akzeptieren und mit ihnen zu leben, während ich meine Ziele in die Tat umsetze:

1. Denken Sie an eine bevorstehende Veränderung in Ihrem Leben, durch die Sie sich gefangen fühlen und nicht in der Lage sind, auf eines Ihrer Ziele hinzuarbeiten. Oder denken Sie an eine solche Veränderung aus der Vergangenheit.
2. Was wird sich demnächst verändern oder was hat sich bereits in der Vergangenheit verändert?
3. Was an der Veränderung hält oder hielt Sie gefangen?
4. Welche beunruhigenden Gedanken vermittelt(e) Ihnen Ihr Verstand zu dieser Veränderung?
5. Welche veralteten persönlichen Skripte produziert(e) Ihr Verstand zu dieser Veränderung und Ihrer Fähigkeit, mit dieser klarzukommen?
6. Was ist das schrecklichste Bild, das Ihr Verstand über die Veränderung geschaffen hat oder schuf?
7. Welche schmerzhaften Gefühle löst(e) die Veränderung aus?
8. Als wie bedrohlich empfinden oder empfanden Sie die Veränderung auf einer Skala von 1 bis 10?
9. Wie sind Sie in der Vergangenheit mit ähnlichen Veränderungen umgegangen?
10. Was können Sie tun, um sich auf diese Veränderung vorzubereiten oder was hätten Sie tun können?
11. Wie viel Zeit haben oder hatten Sie, um sich auf diese Veränderung vorzubereiten?
12. Welche Aspekte der Veränderung sind oder waren Sie bereit zu akzeptieren.
13. Auf welche Weise können oder konnten Sie durch die Anpassung an diese Veränderung wachsen?

Life Coach: _____ Datum: _____

Name: _____

Geschlecht: männlich _____ weiblich _____

Alter: _____

Telefon: (Arbeit) _____

(Privat) _____

(Mobil) _____

E-Mail: _____

Straße/Hausnr.: _____ Ort: _____

PLZ: _____ Bundesland: _____

Arbeitgeber: _____

Beruf: _____

Wie lange haben Sie dort gearbeitet? _____ Wie lange in diesem Beruf? _____

Bildung (höchster Abschluss): _____

Wie möchten Sie im Notfall vorzugsweise von mir kontaktiert werden?

(Telefon Arbeit) Ja ____ Nein ____

(Telefon privat) Ja ____ Nein ____

(Mobil) Ja ____ Nein ____

(E-Mail) Ja ____ Nein ____

Haben Sie schwerwiegende Gesundheitsprobleme?

Nehmen Sie Medikamente ein? Falls ja, gegen welche Beschwerden?

Beschreiben Sie das Problem, an dem Sie mit mir arbeiten möchten:

Haben Sie aufgrund dieses Problems zuvor bereits einen Coach (Ja ____ Nein ____)
oder Therapeuten (Ja ____ Nein ____) aufgesucht?

Falls ja, beschreiben Sie kurz die Behandlung oder Hilfe, die Sie erhielten:

Wie fanden Sie meine Praxis?

Wem darf ich für Ihre Überweisung an mich danken?
