

RICHARD BLONNA

Effektiver coachen mit ACT



Psychologisches Handwerkszeug
für Coaches

Richard Blonna
Effektiver coachen mit ACT
Psychologisches Handwerkszeug für Coaches

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

RICHARD BLONNA

EFFEKTIVER COACHEN MIT ACT

PSYCHOLOGISCHES HANDWERKSZEUG FÜR COACHES

Aus dem Amerikanischen von Inge Welling

Junfermann Verlag
Paderborn
2013



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2013 © der Originalausgabe: Richard Blonna, 2010 Die Originalausgabe ist 2010 unter dem Titel <i>„Maximize your coaching effectiveness with acceptance and commitment therapy“</i> bei New Harbinger Publications erschienen.
Übersetzung	Inge Welling
Coverbild	© wimammoth9 – Fotolia.com
Covergestaltung / Reihentwurf	Christian Tschopp
Satz	JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-223-5

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-840-2).

Ich widme dieses Buch meiner Coaching-Mentorin,
Lyn Kelley, Ph. D.

Inhalt

Danksagung.....	11
Einleitung.....	13
1. ACT-Coaching und Psychotherapie.....	19
1.1 Coaching: eine sich ständig weiterentwickelnde Disziplin.....	21
1.2 ACT-Grundsätze und -Methoden für Coaches.....	24
1.3 Die Anwendung von ACT im Coaching.....	25
1.4 Der psychisch inflexible Klient.....	27
1.5 Überweisung eines Klienten.....	30
2. Was ist ACT?.....	33
2.1 A steht für Akzeptieren.....	33
2.2 C steht für Commitment.....	35
2.3 T steht für Therapie.....	36
2.4 Die theoretischen Grundlagen der ACT.....	37
2.4.1 Der Verstand ist eine Nonstop-Denkmaschine.....	37
2.4.2 Bezugsrahmen der Vergangenheit.....	38
2.4.3 Die Bedeutung von Wörtern und Sprache.....	41
2.5 Die zehn häufigsten Denkfallen.....	42
2.5.1 Die Ich-muss-die-Sache-nur-gut-durchdenken-Falle.....	43
2.5.2 Die Gedanken-sind-real-Falle.....	45
2.5.3 Die Alle-Gedanken-sind-gleich-wichtig-Falle.....	45
2.5.4 Die Gedanken-sind-Befehle-Falle.....	46
2.5.5 Die Gedanken-sind-Bedrohungen-Falle.....	47
2.5.6 Die Veraltete-Gedanken-und-persönliche-Skripte-Falle.....	48
2.5.7 Die Furchterregende-Bilder-sind-real-Falle.....	48
2.5.8 Die Dauerhaftigkeitsfalle.....	49
2.5.9 Die Pervasivitätsfalle.....	50
2.5.10 Die Personalisierungsfalle.....	51
2.6 Die zehn häufigsten Denkfallen entschärfen.....	52

3.	Seelische Sackgassen und wie man sich aus ihnen befreit	55
3.1	Wie geraten Klienten in eine Sackgasse?	55
3.2	Wie finden Klienten den Weg aus einer Sackgasse?.....	56
3.2.1	Selbstkonzept und Kognitive Fusion.....	56
3.2.2	Kognitive Defusion und das Selbst als Kontext.....	58
3.2.3	Präsent sein und Akzeptieren üben.....	63
3.2.4	Achtsamkeit, Akzeptieren und Defusion	66
3.2.5	Wertebasierte Handlungen definieren	68
3.2.6	Befreiung durch die Verpflichtung zu handeln	71
4.	Klienten helfen, eine wertebasierte Lebensrichtung zu definieren	73
4.1	Was sind Werte?	73
4.2	Werte als Spiegel der Seele	76
4.2.1	Kernwerte und Satellitenwerte	76
4.3	Werteklä rung: ein Prozess in vier Stufen	79
4.4	Werteklä rung: ein auf ACT basierendes Bezugssystem	80
4.4.1	Werte kategorisieren	81
4.4.2	Werte nach Wichtigkeit einstufen	86
4.4.3	Werte öffentlich bestätigen	89
4.4.4	Nach Werten handeln.....	91
4.5	Werte aus der ACT-Perspektive	94
4.6	Mit Werten verschmelzen.....	96
5.	Klienten helfen, Ziele zu setzen und sich Handlungen zu verpflichten	99
5.1	Ein zielgerichtetes Leben.....	100
5.2	Realistische Ziele setzen	101
5.3	Inflexibilität und Ziele	106
5.3.1	Schlüsselfaktoren der Inflexibilität.....	107
6.	Klienten helfen, präsent zu sein.....	119
6.1	Was bedeutet Achtsamkeit?.....	119
6.2	Grundlegende Annahmen über Aufmerksamkeit	121
6.3	Fehlgerichtete Aufmerksamkeit: dem Hier und Jetzt keine Aufmerksamkeit schenken.....	124
6.4	Multitasking.....	127
6.5	Das tägliche Achtsamkeitstraining	129
6.6	Achtsamer werden.....	133
6.7	Achtsamkeitsmeditation	135

7. Kontrolle abgeben – Akzeptieren und Bereitschaft erhöhen	139
7.1 Was Sie kontrollieren können.....	140
7.1.1 Das Verhalten.....	140
7.1.2 Die Umgebung.....	142
7.2 Was Sie nicht kontrollieren können.....	143
7.3 Bewältigen versus Vermeiden, Eliminieren oder Kontrollieren.....	145
7.3.1 Der Umgang mit hinderlichen Gedanken, persönlichen Skripten, mentalen Bildern und Gefühlen	147
7.3.2 Das Verhältnis zwischen Kontrolle und Bereitschaft	148
7.4 Akzeptieren und Bereitschaft schaffen	150
7.4.1 Akzeptieren	150
7.4.2 Bereitschaft.....	152
7.5 Veränderung akzeptieren und bereitwillig annehmen	155
7.6 Erlebensvermeidung	157
7.6.1 Dem Vermeiden dienende innere Verhaltensweisen	158
7.6.2 Offen der Emotionskontrolle dienende Verhaltensweisen.....	158
7.6.3 Begrenzendes Verhalten	158
8. Integrieren Sie ACT in Ihr Coaching.....	161
8.1 Ein Drei-Stufen-Modell für die Arbeit mit Klienten	161
8.1.1 Stufe 1: Hausaufgaben in der virtuellen Therapie aufgeben	162
8.1.2 Stufe 2: Das Entwickeln von Gewohnheiten, die die Gesundheit fördern..	162
8.1.3 Stufe 3: Ziele erreichen und ein sinnerfülltes Leben führen.....	163
8.2 Werden Sie zum ACT-Coach: ein Prozess in sechs Schritten	163
8.2.1 Schritt 1: Ersteinschätzung und das Setzen von Zielen.....	164
8.2.2 Schritt 2: Ein kurzer Überblick über ACT.....	166
8.2.3 Schritt 3: Werte beurteilen.....	168
8.2.4 Schritt 4: Klare Ziele und messbare Unterziele setzen.....	169
8.2.5 Schritt 5: Kontrolle aufgeben und engagiert handeln.....	170
8.2.6 Schritt 6: Durch Defusion den Weg aus der Sackgasse finden	171
8.3 Abschließende Worte	172
Anhang A: Formular zur Erstbefragung des Klienten	173
Anhang B: Beispiel für eine Einverständniserklärung.....	177
Literatur.....	183
Index	185

Danksagung

Ich möchte mich bei all denjenigen bedanken, die zu diesem Buch beigetragen und mich in meiner Entwicklung zum ACT-Coach unterstützt haben. Die Reise war definitiv eine lange und kuriose.

Als Erstes geht mein Dank an Lyn Kelley, die mich mit dem Gebiet des Coachings bekannt gemacht und mich zum Coach (*certified professional coach*, CPC) ausgebildet hat. Lyn hat mir die Augen geöffnet für einen neuen Beruf, der meiner Persönlichkeit voll entspricht und mit meiner Vorstellung von meinem zukünftigen Privat- und Berufsleben im Einklang steht. Sie ist Meisterin im Motivieren und half mir dabei, einen neuen Kurs für mein Leben zu bestimmen, der das Verfassen dieses Buches beinhaltet. Ich bedanke mich außerdem bei Frank Healy, der mich beim Coachen betreut und mir während dieses Projektes Mut gemacht hat.

Trudy Boyle werde ich auf ewig dafür dankbar sein, dass sie mich mit der Acceptance und Commitment Therapie (ACT) und der Arbeit von Steven Hayes bekannt gemacht hat. Hätte Trudy mir nicht von der Acceptance und Commitment Therapie erzählt, wäre mir die dritte Welle der Kognitiven Verhaltenstherapie entgangen. So gelang es mir noch, auf den Zug aufzuspringen und einen Teil der Reise zu genießen.

Als Nächstes möchte ich den Herausgebern der (amerikanischen) ACT-Reihe für die Möglichkeit danken, dieses Buch zu veröffentlichen: Georg H. Eifert, John P. Forsyth, Steven C. Hayes und Robyn Walser. Durch ihre Bereitschaft, mich die ACT-Prinzipien und Methoden auf den Bereich des Coachings anwenden zu lassen, zeigten sie eine Großzügigkeit und Offenheit, die in der abgeschiedenen Welt von Hochschule und Psychotherapie selten ist. Ich möchte ihnen dafür danken, dass sie Herz und Geist für diese Anwendungsweise der ACT geöffnet haben. Ich hoffe, dass sich dadurch der Bekanntheitsgrad ihrer Arbeit weiter erhöht. Ich fühle mich geehrt, meinen Namen neben denen der Herausgeber gedruckt zu sehen, und hoffe, dem hohen Anspruch der ACT-Reihe zu entsprechen. Mein Dank geht außerdem an den „Wildling“ der ACT, Kevin Polk, für seine Fürsorge und Unterstützung und dafür, dass er mich ACT lehrte. Ohne ihn wäre ich zweifellos nicht da, wo ich jetzt bin.

Ich danke Linda Anderson Krech und Gregg Krech für deren unermüdliche Großzügigkeit und Unterstützung. Die Arbeit der beiden am ToDo-Institute in Vermont ist nach wie vor maßgebend in dem Bestreben, Therapeuten auf der ganzen Welt mit japanischen Therapieprinzipien und -methoden bekannt zu machen. Da ihre Herangehensweise in der Arbeit mit Klienten die ACT-konforme Art des Helfens ergäntzt,

habe ich diese sowohl in mein Buch als auch meine Arbeit mit Studenten und Klienten integriert.

Als Nächstes bedanke ich mich bei Matt McKay, dem Mitbegründer und Verleger von New Harbinger Publications, für seine ununterbrochene Unterstützung. Unter seiner Leitung wuchs die ACT-Reihe sowohl quantitativ als auch inhaltlich und entwickelte sich zur unbestrittenen Schaltstelle der Acceptance und Commitment Therapie. Durch die Veröffentlichung meiner und ähnlicher Arbeiten hat Matt Offenheit für neue Anwendungsweisen der ACT bewiesen, wodurch New Harbinger seine Vorreiterposition als Verlag für Psychotherapie und Selbsthilfe verteidigen kann.

New Harbinger hat ein Team von Mitarbeitern zusammengestellt, deren unterstützende Arbeit nur als erstklassig bezeichnet werden kann. Ich habe niemals zuvor mit einer besseren Gruppe aus Lektoren zusammengearbeitet als der bestehend aus Tesilya Hanauer, Kayla Sussell, Jess Beebe, Heather Garnos, Jean Blomquist, Melissa Valentine, Jesse Burson, Nelda Street, Jeannette Mann, Michele Waters und Will DeRooy. Diese Personen leiteten und verbesserten dieses Projekt in jedem Schritt auf dem Weg vom Einkauf bis zur finalen Textversion. Ohne ihre Förderung und Fürsorge hätte ich niemals ein so gutes Buch hervorbringen können. Ich konnte zu jeder Zeit auf ihre Ermutigungen und Unterstützung zählen. Besonderen Dank möchte ich Amy Shoup und Tracy Carlson für ihre ausgezeichnete Arbeit am Design aussprechen. Amy erstaunt mich immer wieder aufs Neue; durch ihre brillante Umschlaggestaltung wird der potenzielle Leser nahezu magisch angezogen und muss das Buch einfach in die Hand nehmen. Tracys unübertroffene Inhaltsgestaltung macht das Buch zu einem Genuss für die Augen und einer reinen Lese Freude.

Ein Dank geht auch an meinen guten Freund Ken Horvath, der mir mit Tiefsinn und Vorschlägen zum Manuskript und in schwierigen Schreibphasen zur Seite stand. Vielen Dank auch dafür, dass er für mich da war, wenn ich einen kritischen Gesprächspartner brauchte.

Ich bedanke mich bei meiner Frau Heidi dafür, dass sie meine beste Freundin und Kritikerin ist und in den letzten zwei Jahren standhafte Unterstützung bewies, während ich die Arbeit an diesem und drei weiteren Büchern abschloss. Sie lässt mir stets den Platz und die Unterstützung zukommen, die ich zum Schreiben, Unterrichten und zur Arbeit mit meinen Studenten und Klienten benötige. Ich hoffe, ich kann mich revanchieren, indem ich ihr ein besserer Bridge- und Tennispartner werde.

Einleitung

Ich setze hohe Erwartungen in dieses Buch, da es das *einzig*e ist, das sich an ausgebildete Coaches richtet und die Prinzipien und Methoden der Acceptance und Commitment Therapie (ACT) mit dem Coaching verbindet. Ich bin mir sicher, dass Sie nach der Lektüre erkennen werden, warum ACT und Coaching so gut zusammenpassen und warum ich heute noch genauso begeistert von dieser Tatsache bin wie vor ein paar Jahren, als ich zum ersten Mal davon hörte.

Vor einigen Jahren ließ mir ein Bekannter einen Artikel über Steven Hayes zukommen, einem Professor an der Universität von Nevada in Reno. Hayes hatte eine wunderbare Reise hinter sich, die ihn aus den Tiefen der Verzweiflung und des psychischen Leidens zu der Gründung einer neuen Form von Psychotherapie führte – der Acceptance und Commitment Therapie. Diese Therapie eroberte die Nation und die Welt im Sturm. Fasziniert von Steven Hayes' Geschichte und der Entwicklung der ACT begann ich alles zu lesen, was ich zu diesem Thema finden konnte.

Als Folge meines Interesses trat ich der amerikanischen Vereinigung für Kontextuelle Verhaltensforschung (ACBS) bei, der Mutterorganisation, die ACT-Forscher und -Therapeuten auf der ganzen Welt vertritt. Die ACBS ist die Schaltstelle für ACT-bezogene Informationen und Hilfsmittel, und durch sie kam ich mit Kevin Polk in Kontakt, einem bekannten ACT-Trainer und Psychotherapeuten, der in Maine arbeitet. Polks Klienten waren zum größten Teil Kriegsveteranen, die unter Posttraumatischer Belastungsstörung litten, ein Bereich, der mich sehr interessierte. Nach meinem ersten Treffen mit Polk wusste ich, dass ich mit ihm arbeiten und so viel wie nur möglich über ACT lernen wollte. Polk strahlte eine Leidenschaft für ACT aus, lehrte auf bodenständige Art und Weise und schien einen trockenen Humor zu haben, der mir sehr entgegenkam. Wir arbeiteten mehr als ein Jahr zusammen, und ich erhielt die nötige Ausbildung und professionelle Supervision, um grundlegende ACT-Prinzipien in meiner Arbeit als Ausbilder und Coach von Klienten und Studenten anwenden zu können.

Ein Ergebnis meiner Arbeit mit Polk ist mein erstes Buch über ACT, *Stress Less, Live More: How acceptance and commitment therapy can help you live a busy yet balanced life* (Blonna, 2010). ACT entsprach auf wunderbare Weise genau meiner Art, Menschen bei der Bewältigung von Stress zu helfen, und ich wusste, ich würde nicht eher ruhen können, bevor ich dieses Buch geschrieben hätte. Während ich *Stress Less, Live More* schrieb, wurde mir schnell bewusst, dass sich das Material, welches ich gerade in Worte fasste und an die breite Öffentlichkeit richtete, ebenfalls auf Coaches

und deren Klienten übertragen ließ. Ich erkannte, dass die Weise, auf die ich ACT bei unter Stress leidenden Menschen anwendete, auch auf das Coaching zurechtgeschnitten werden konnte. Dieser Art von Klienten half ACT, wenn sie sich in eine der verschiedenen Sackgassen verlaufen hatten und ihren persönlichen oder beruflichen Zielen nicht näher kamen. Ich entschloss mich, ein Exposé für dieses Buch zu verfassen und erhielt glücklicherweise eine Zusage vom Verlag.

Meine interdisziplinäre Arbeit als Universitätsprofessor, Autor, Coach (CPC), Gesundheitsberater (*national certified counselor*, NCC) und Spezialist für Gesundheits-erziehung (*certified health education specialist*, CHES) ermöglichte es mir, einen einzigartigen Ansatz für die Arbeit mit meinen Klienten zu entwickeln. Ich entwarf eine eklektische Coachingmethode, in die ich die oben genannten Bereiche integrierte und traditionelle Coachingverfahren mit östlichen und westlichen Techniken der Psychotherapie mischte. Hinzu kam ein vernünftiger Umgang mit der Gesundheit, zu dem tägliche körperliche Betätigung und Meditation gehören.

Obwohl ich ein geprüfter Gesundheitsberater bin, habe ich keinen Abschluss als staatlich anerkannter Therapeut. Im Alter von 55 Jahren, ich war gerade dabei, mich beruflich zu verändern und Gesundheitsberater zu werden, entdeckte ich das Coaching, entschied mich um und bewegte mich in diese Richtung. Während ich weiterhin Leistungspunkte in meiner Ausbildung zum Gesundheitsberater sammelte, nahm ich an einem Coaching-Workshop von Lyn Kelley teil. Kelley ist staatlich anerkannte Therapeutin und Coach. Bei diesem Workshop wurde mir klar, dass mir Coaching mehr lag als Psychotherapie, da ersteres von der Art der Arbeit und der Klientengruppe meinen Wünschen und Neigungen besser entsprach. Kelley beeindruckte mich so sehr, dass ich die nächsten zwei Jahre mit ihr zusammenarbeitete, um mich am Grow Training Institute zum Coach ausbilden zu lassen. Kelley ist eine dynamische Trainerin und Coach, die mir sehr dabei half, mich darauf zu konzentrieren, mein Wissen, meine Fertigkeiten und meinen eklektischen Ausbildungshintergrund zu einer einzigartigen Herangehensweise an das Coaching zu verbinden.

Eine Sache, die ich gleich zu Anfang dieses Buches klarstellen möchte, ist, dass ich nicht die Absicht habe, Sie zu einem ACT-Therapeuten auszubilden oder Sie zu lehren, therapeutische Methoden anzuwenden. Dazu bin ich nicht autorisiert oder qualifiziert. Der Begriff „Therapie“ hat bei Ihnen möglicherweise bereits die Alarmglocken schrillen lassen – doch seien Sie beruhigt, dieses Buch handelt *nicht* von Psychotherapie. Es lehrt Sie vielmehr, Grundsätze und Methoden der Acceptance und Commitment Therapie bei Coachingklienten anzuwenden, die in eine Sackgasse geraten sind, und diesen dabei zu helfen, ihre Ziele zu erreichen. Es besteht ein großer Unterschied zwischen Coaching und therapeutischer Behandlung. Solange Sie sich über Ihre Absichten klar und der Grenzen Ihrer Ausbildung und Abschlüsse

bewusst sind, können Sie Methoden aus einem breiten Spektrum von Arbeitsweisen anwenden, um Ihren Klienten zu helfen. Vor allem auf ACT basierende Methoden können Sie anwenden, ohne ein staatlich anerkannter Therapeut zu sein – solange Sie als Coach mit Klienten zusammenarbeiten, die keine psychotherapeutische Behandlung benötigen.

In Theorie und Praxis dreht sich im Coaching alles darum, den Klienten dabei zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und ein sinnerfülltes, auf persönlichen Werten basierendes Leben zu führen. Der Coachingtheorie zufolge sind Klienten vollständige, funktionsfähige Persönlichkeiten, deren Ziel es ist, ihr Leben zu verbessern. Ein Coach geht davon aus, dass die Klienten selbst wissen, was das Beste für sie ist, und in der Lage sind, ihre Zukunft zu planen und ihre Probleme selbst zu lösen. Sollten Ihre Klienten so sein wie meine, dann suchen sie oft nach Hilfen, weil sie in eine Sackgasse geraten sind und ihren Zielen nicht näher kommen. Obwohl sie keineswegs dysfunktional sind, leiden sie doch oft zusätzlich an Angstgefühlen, Sorgen, Stress und einer Reihe anderer Probleme. Sie kämpfen täglich mit wenig hilfreichen Gedanken und schmerzlichen Gefühlen, die dazu beitragen, dass die Klienten psychisch inflexibel werden, sich festfahren und ihre Ziele nicht erreichen können.

In der ACT dreht sich in Theorie und Praxis alles darum, die Klienten psychisch flexibler zu machen, ihre unterschweligen psychischen Erkrankungen zu verbessern und einen Weg aus ihrer Sackgasse zu finden. Der ACT-Theorie zufolge führen diese sechs Schlüsselfaktoren zu der psychischen Inflexibilität der Klienten:

- Festhalten an einem bestimmten Selbstkonzept
- Kognitive Fusion
- Vorherrschen veralteter Skripte (Handlungsschemata) und Lerninhalte
- Erlebensvermeidung
- Unklare Wertvorstellungen
- Untätigkeit, Impulsivität und beharrliches Vermeiden

Aber lassen Sie sich durch den ACT-Jargon keine Angst machen. In Kapitel 1 und 3 verweende ich viel Zeit darauf, diese Faktoren zu erklären und deren Auswirkungen auf das Coaching zu demonstrieren. In späteren Kapiteln verdeutliche ich, dass diese Faktoren die Wurzel von Stress, Sorge, Angst und anderen Schmerzen und Leiden sind, welche die Klienten wiederum in eine Sackgasse treiben und sie vom Erreichen ihrer Ziele abhalten.

ACT verwendet sechs zentrale therapeutische Prozesse, die den Klienten dabei helfen, ihre psychische Flexibilität zu verbessern, sich aus Sackgassen zu befreien und wieder funktionsfähig zu werden:

- Präsent (gegenwärtig) sein
- Als wertvoll eingeschätzte Orientierungen definieren
- Engagiertes Handeln
- Das Selbst als Kontext (*self as context*)
- Akzeptieren üben
- Kognitive Defusion anwenden

In Kapitel 3 gehe ich detaillierter auf diese therapeutischen Prozesse ein und zeige Ihnen, wie Sie sie an Ihre Arbeit mit Coachingklienten anpassen können.

Obwohl sich die Probleme bei Klienten, die gecoacht werden möchten, anders darstellen als bei Klienten, die therapeutische Hilfe benötigen, sind beide Gruppen doch psychisch inflexibel und festgefahren. Der bedeutendste Unterschied besteht darin, dass Coachingklienten trotz ihrer psychischen Inflexibilität funktionsfähig sind (oft auf höchstem Niveau), während Therapiepatienten mindestens auf einem Gebiet funktionsunfähig sind. Stellen Sie sich nur einmal vor, zu welcher Höchstform Ihre Klienten auflaufen würden, wenn Sie ihnen beibringen könnten, mit ihren beunruhigenden Gedanken und schmerzlichen Gefühlen umzugehen. Ihre Klienten würden ihre Ziele nicht einfach bloß erreichen, sie würden sie auf eine sehr viel effektivere und erfreulichere Weise erreichen. Kurz gesagt würde ihnen die Arbeit am Erreichen der Ziele genauso viel Spaß machen wie das erfolgreiche Ergebnis.

Sie können alle sechs zentralen therapeutischen Prozesse der ACT verändern und mit diesen Ihren Klienten dabei helfen, sich aus Verstrickungen zu befreien und ihre Ziele zu erreichen. Schauen wir uns einmal das Beispiel der als wertvoll eingeschätzten Orientierungen des Klienten an. Einer der Aspekte, der mich von Anfang an am meisten an ACT interessiert hat, ist, dass es sich hierbei um eine Therapieform handelt, die auf Werten basiert. ACT hilft den Klienten, ein sinnerfülltes Leben zu leben – oder anders gesagt, ein Leben, das ihnen eine Bestimmung gibt, weil die Werte *der Klienten* in seinem Mittelpunkt stehen. Das erste Ziel der ACT besteht darin, den Klienten dabei zu helfen, ihre Werte zu definieren, sich wertbasierte Ziele zu setzen und deren Erreichen engagiert anzustreben. Dabei müssen sie lernen, mit den wenig hilfreichen Gedanken, veralteten Denkmustern und beunruhigenden Vorstellungen und negativen Gefühlen zu leben, die engagierten Handlungen oft im Wege stehen.

Verschiedene Coaches mögen verschiedene Begriffe verwenden, doch alle Formen des Coachings haben zum Ziel, den Klienten dabei zu helfen, ihre als wertvoll eingeschätzten Orientierungen zu definieren. Coaches könnten davon profitieren, die ACT-Prinzipien und -Methoden zu erlernen, die sich mit der Klärung von Werten


beschäftigen, da diese auf soliden Forschungsergebnissen und einem starken theoretischen Gerüst fußen. Letzteres verknüpft das Definieren der wertebasierten Orientierungen mit den anderen zentralen therapeutischen Prozessen der ACT und zeigt auf, wie diese Teile ineinandergreifen. Ich bin ein großer Freund von fundierten theoretischen Rahmen; genau wie ein Gebäude ohne starkes Fundament wird jede Methode, die Sie auf Klienten anzuwenden versuchen, ohne ein solches Bezugssystem auf wackeligen Beinen stehen und kann jederzeit in sich zusammenfallen. Viele Coaches verwenden eine eklektische Mischung von Techniken, die in keiner Verbindung zu einem forschungsbasierten, theoretischen Gerüst stehen. Dadurch wird Coaching zuweilen mehr zur Kunst als zu einer Wissenschaft, was wiederum in manchen Fällen alle Ihre Mühen in der Arbeit mit einem Klienten zunichtemachen könnte. Coaches und deren Klienten profitieren also sehr von einer Methode, die auf einer soliden theoretischen Grundstruktur basiert – wie zum Beispiel die sechs zentralen therapeutischen Prozesse der ACT.

Ein weiterer zentraler therapeutischer Prozess der ACT, der bei Coaches Anklang finden sollte, ist, sich zu Handlungen zu verpflichten und diese auch auszuführen. „Commitment“ in Bezug auf ACT bedeutet, den Klienten dabei zu helfen, auf zuvor festgelegte Ziele, die mit ihren Werten in Einklang stehen, engagiert hinzuarbeiten. Dies fällt ihnen sehr schwer, wenn sie von schmerzhaften Gefühlen und beunruhigenden Gedanken zurückgehalten werden. ACT lehrt die Klienten, trotz dieser negativen Faktoren bereitwillig zu handeln und mit ihnen zu leben. Diese Bereitschaft zu entwickeln, ist ein wichtiger Bestandteil der ACT.

Ein bedeutender Teil des Coachings besteht darin, den Klienten dabei zu helfen, sich selbst zu Handlungen zu entschließen und diese auch auszuführen. Klienten haben Ihnen sicher schon tausendmal erzählt, wie schwierig es ist zu handeln, wenn man von Zweifeln, Ängsten, Sorgen und Befürchtungen geplagt wird. Wäre es nicht wunderbar, ihnen erklären zu können, warum sie diese Gefühle empfinden und wie Sie ihnen bei der Bewältigung von beunruhigenden Gedanken und schmerzhaften Emotionen helfen werden? Wäre es nicht noch besser zu wissen, dass Ihre Erklärungen auf soliden bewiesenen Forschungsergebnissen basieren? Sobald Sie die theoretische Grundstruktur der ACT verstanden haben, die das Akzeptieren (*acceptance*) und die Verpflichtung (*commitment*) mit den zentralen therapeutischen Prozessen verbindet, sind Sie in der Lage, Ihre Effektivität im Behandeln der Klienten voll auszuschöpfen und diesen dabei zu helfen, im Leben voranzukommen und Ziele zu erreichen.

Viele der Schemata und Aufgaben aus diesem Buch finden Sie als Kopiervorlagen in der Mediathek des Junfermann Verlags. Klicken Sie dazu auf der Website des Verlags die Printausgabe des vorliegenden Buches an und wählen Sie die Option

„Mediathek“. Zudem sind sie auf der Internetseite von New Harbinger auf Englisch zugänglich (dazu ist eine einmalige Anmeldung mit E-Mail-Adresse und Passwort erforderlich).

Das Symbol der PC-Maus  neben einem Schema oder einer Aufgabe gibt an, dass Sie hierzu eine Kopiervorlage auf der Website des Junfermann Verlags finden können (und eine digitale Ausgabe auf Englisch über die Internetseite von New Harbinger).

Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie nicht alle Schemata oder Aufgaben benötigen oder nicht alle in diesem Buch beschriebenen Methoden bei Ihren Klienten Anwendung finden. Die Auswahl ist Ihnen überlassen. Sie kennen Ihre Klienten und Ihre eigenen Interessen und Grenzen selbst am besten.

Ich hoffe, es wird Ihnen Spaß machen, dieses Buch zu lesen und über ACT zu lernen – unabhängig davon, ob Sie sich dazu entscheiden, ACT in die Arbeit mit Ihren Klienten einzubinden.

1. | ACT-Coaching und Psychotherapie

Was bedeutet es eigentlich, ein ACT-Coach zu sein? Was unterscheidet einen ACT-Coach von anderen Life Coaches und Psychotherapeuten? Ein ACT-Coach ist jemand, der die ACT-Prinzipien versteht, anwendet und mit ihnen seinen Klienten (auch Coachees genannt) hilft, im Leben voranzukommen und absichtsvolles Verhalten zu zeigen, welches den eigenen Werten entspricht und zu persönlichen Zielen führt. Klienten kämpfen oft mit beunruhigenden Gedanken und schmerzlichen Gefühlen, die dieses Vorhaben erschweren. Je flexibler die Klienten im Umgang mit ihren beunruhigenden Gedanken und schmerzlichen Gefühlen sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie sich stetig vorwärtsbewegen, Fortschritte beim Erreichen ihrer Ziele machen und ein Leben führen, das ihren Werten entspricht. Je starrer und kontrollierender die Klienten mit beunruhigenden Gedanken und schmerzlichen Gefühlen umgehen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie von ihnen überwältigt werden, in eine Sackgasse geraten und Schwierigkeiten beim Erreichen ihrer Ziele bekommen.

ACT bezeichnet letzteres Szenario als *psychische Inflexibilität* und hat ein Modell entwickelt, das sechs Faktoren identifiziert, die zu dieser Inflexibilität beitragen und Klienten in Sackgassen führen:

- Festhalten an einem bestimmten Selbstkonzept
- Kognitive Fusion
- Vorherrschen veralteter Skripte und Lerninhalte
- Erlebensvermeidung
- Unklare Wertevorstellungen
- Untätigkeit, Impulsivität und beharrliches Vermeiden

Ich möchte Sie noch einmal ermutigen, sich nicht von dem psychotherapeutischen Klang dieser Begriffe beirren zu lassen. Ich werde zu einem späteren Zeitpunkt näher darauf eingehen und Ihnen erläutern, wie Sie Ihren Klienten die Faktoren erklären können. Bis auf Weiteres möchte ich Sie darum bitten, die Tatsache zu akzeptieren, dass diese Faktoren ihren Ursprung in unserem Geist haben. Sie entstehen, wenn Klienten die Produkte ihres Geistes (Gedanken, Gefühle, mentale Bilder und Denkmuster) mit realen Dingen verwechseln, die sie mit ihren fünf Sinnen erleben können.

Zur Verdeutlichung möchte ich Sie bitten, das Folgende zu tun: Beschaffen Sie sich alle Zutaten, die Sie für das Mischen Ihres Lieblingsdrinks benötigen. Wählen Sie Ihr Lieblingsglas, fügen Sie Eis hinzu und mischen Sie den Drink. Dieser kann Alkohol