

Act und KVT kombinieren



Synergien nutzbar machen

Workshop am 12. Oktober 2019

1. Einführung

2. Unterschiede und Synthese

- kurze Pause -

3. Die Metakognitive Therapie

4. Kreativer Übungsblock



Meine Entdeckungsreise der letzten 10 Jahre

5 Jahre Ausbildung und 5 Jahre in eigener Praxis:

- **Schulen-Denken und In-Group/Out-Group Phänomene**
- **Psychische Inflexibilität bei „Hardlinern“ (z.B. „Du musst defusionieren! Bewertungen sind schlecht!“)**

aber auch:

- **Vielfalt an Methoden, Offenheit und Forschergeist**
 - **Intuitives Kombinieren von Methoden**
- 



... ein kurzer Hinweis...

Sprache ist begrenzt...

...Modelle auch...

**...Erleben und intuitives Verstehen
können helfen...**





... und noch ein Hinweis...

**...es gibt eine Weiterentwicklung
der KVT die (für mich) in vielen
Punkten verblüffend viel
Ähnlichkeit mit ACT hat...**

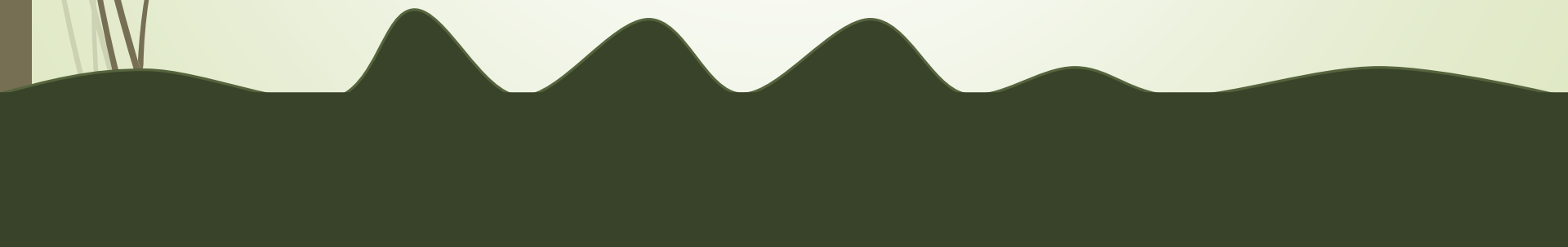
...die Metakognitive Therapie...





**Eine meiner wichtigsten persönlichen
„Entdeckungen“ ist die...**

Metaebene

- Meta-Kommunikation (über Kommunikation reden)**
 - Meta-Kognitionen (Gedanken über Kognitives)**
 - Meta-Gefühle? (Gefühle zu Gefühlen)**
 - Meta-Physik (Philosophie über die Hintergründe des Seins)**
 - Meta-Kognitive Therapie (nach Wells)**
- 



Wie komme ich auf die Metaebene?

Beispielhafte Fragen, die helfen:

- **Wie sehr vertraue ich meiner Intuition/meinen Gefühlen?**
- **Wie gut ist Nachdenken als Teil des Lösungsweges?**
- **Mag ich meine Traurigkeit?**
- **Was kann ich mit meinem Selbstbild machen?**

Grundsätzlich:

Das bewusste Wahrnehmen und Reflektieren geistiger Prozesse eröffnet die Metaebene





Beispiel

INHALTLICHE EBENE (Sensorik / Empirie)

Workshop zum Thema ACT und KVT kombinieren

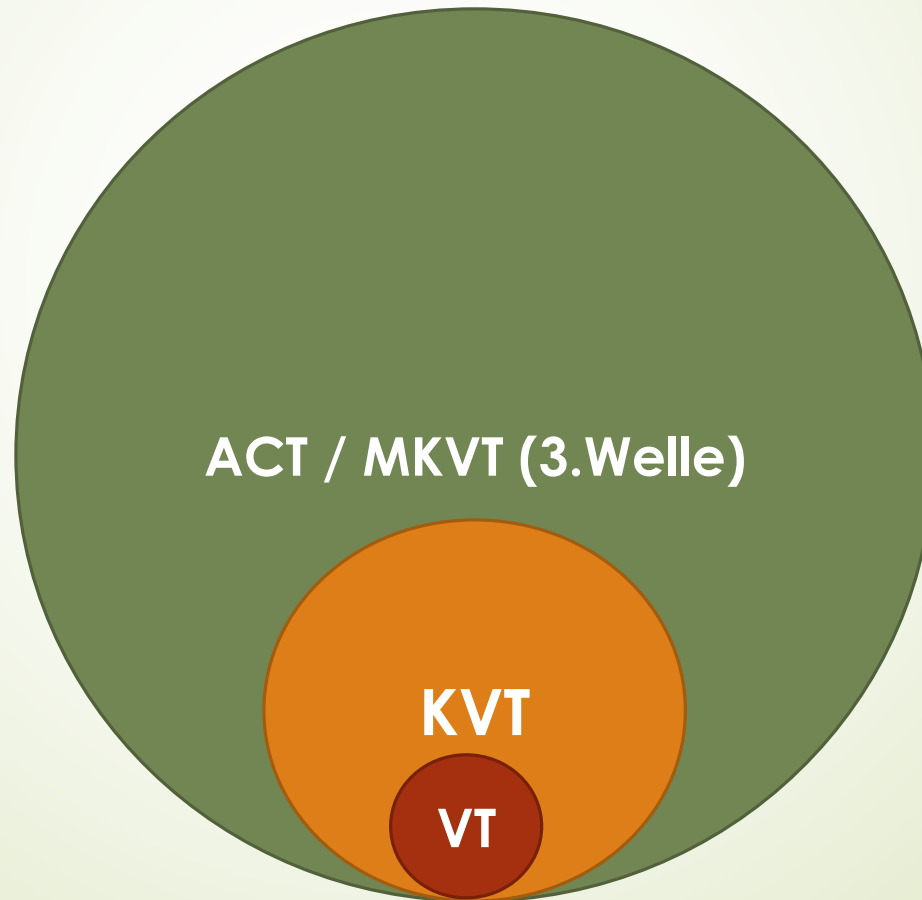
BEWERTUNGSEBENE / REAKTIONSEBENE

**„Hoffentlich erfülle ich die Erwartungen“, Freude, Angst,
Eigene Wünsche bzgl. Workshop äußern**

META-EBENE

**„Meine Angst hilft mir beim Fokussieren“, Selbst-Mitgefühl,
„Wie kommuniziere ich meine Wünsche am besten?“**

**Wie ich die Entwicklung von VT über KVT zu
ACT/MKVT sehe:**





... ein weiterer Hinweis...

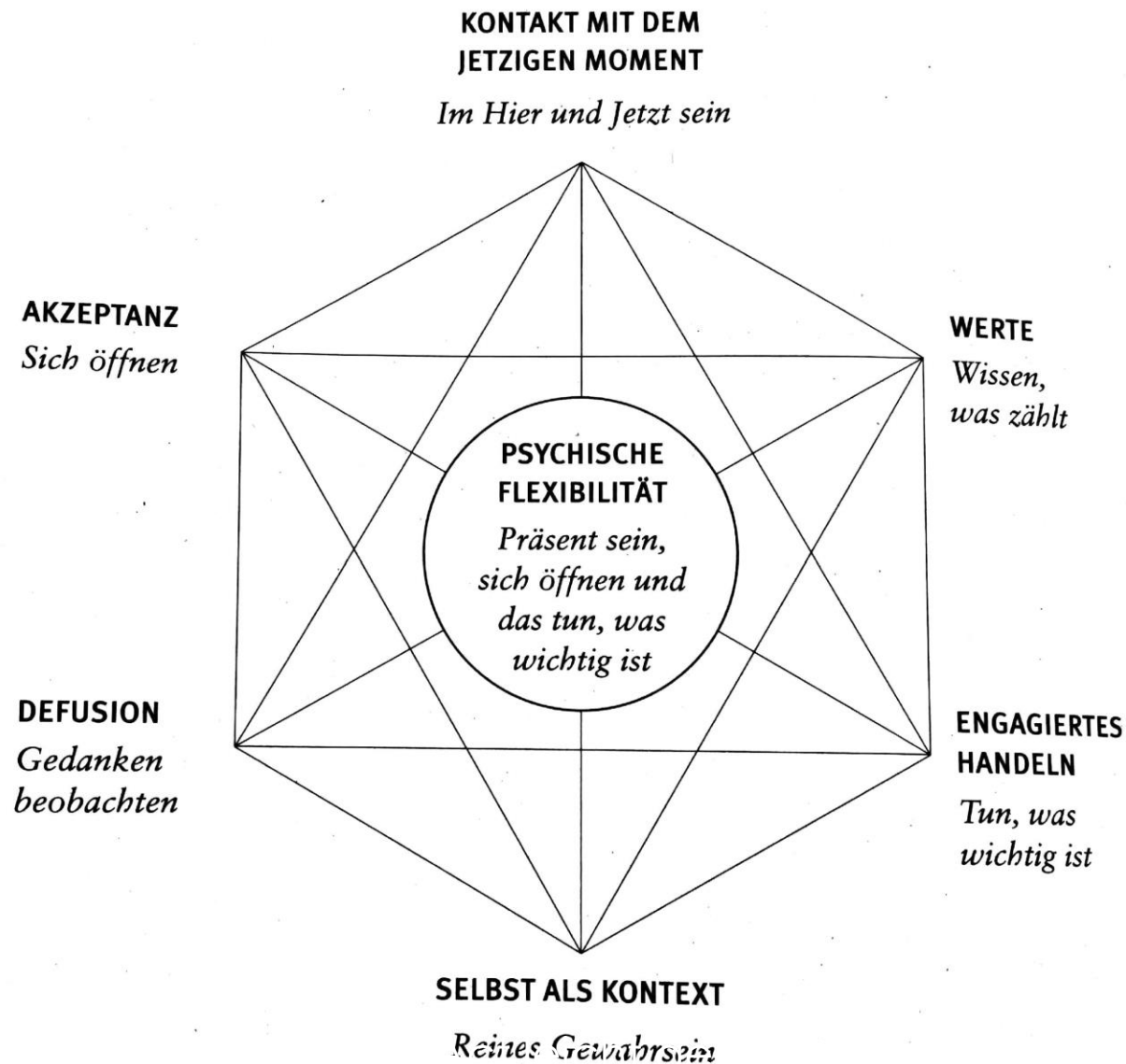
KVT und ACT ...


**...überlappen sich in vielen
Punkten...**

...Toleranz bei geringer Trennschärfe hilft...



Das Hexaflex Modell „6 therapeutische Kernprozesse“






Die Acceptance and Commitment Therapie (ACT)

- 1. Achtsamkeit – Weckreaktion, Wahrnehmen im Hier und Jetzt
z.B. mithilfe der 5-Sinnes-Übung**
- 2. Akzeptanz von (zunächst) schlecht oder Unveränderbarem
z.B. Beifahrermetapher bei Sorgen**
- 3. Defusion – Bewusste Trennung von Gedanken und Emotionen
von Handeln und Wahrnehmung
z.B. Gedanken-Beobachtungsübung**

Quelle: „Act leicht gemacht“ von Russ Harris



Die Acceptance and Commitment Therapie (ACT)

4. **Selbst als Kontext, Wahrnehmung des konstanten Beobachterselbsts**
z.B. „Himmels-Metapher“
5. **Werte: Wertvolle Handlungsweisen und Ziele, die motivieren**
z.B. „Rede zum 80.Geburtstag“, „Kompassmetapher“
6. **Engagiertes Handeln – Konkrete Werteumsetzung**
z.B. mithilfe von Projektschemata und Wochenprotokollen



Wichtigste Kerntechniken der KVT

1. **Verhaltenstraining z.B. Training sozialer Kompetenz, Entspannungstraining**
2. **Expositionsverfahren**
 1. **In Sensu (z.B. Syst. Desensibilisierung, etc)**
 2. **In Vivo (gestuft/massiert)**
3. **Kognitive Umstrukturierung (Sokratischer Dialog, ABC-Schema, Spaltentechniken)**

Wo sind Konfliktpunkte zwischen ACT und KVT?

KVT	ACT
Kontrolle des Symptoms	Symptom akzeptieren
Gedanken verändern	Gedanken defusionieren
„Wahrheit“ herausfinden	Funktionalität überprüfen
Sokratische Techniken	Erfahrungsgelitetes Vorgehen
Besseres Selbstbild	Verschmelzung mit Selbstbild lösen
Problemorientierung	Werteorientierung
...	...

Wie kann die Meta-Ebene Konflikte zwischen KVT und ACT lösen?

Symptom: z.B. Einschlaf-Probleme

KVT	ACT
Kontrolle des Symptoms	Symptom akzeptieren
Sport, Lichtkonsum, Schlafhygiene, Entspannungstechnik	Fokus auf Werte z.B. Hörbuch Achtsames Akzeptieren (Es ist Ok,...)
METAEBENE	
Ich muss um Schlaf kämpfen!	Auch ohne Schlaf ist Raum für Werte
SYNTHESE / SYNERGIE ?	
Ich darf es genießen mir Gutes zu tun, meinen Werten zu folgen und es meinem Körper zu überlassen, sich um meinen Schlaf zu kümmern	

Wie kann die Meta-Ebene Konflikte zwischen KVT und ACT lösen?

Symptom: z.B. Grübeln über Beliebtheit

KVT	ACT
Gedanken verändern	Gedanken defusionieren
Gedanken und Alternativgedanken aufschreiben	Gedanken beobachten wie Blätter auf einem Fluss

METAEBENE

Gedankliche Ausgewogenheit hilft

Gedanken weniger ernst nehmen

SYNTHESE / SYNERGIE ?

Da sich so viele Gedanken in mir widersprechen und so vieles möglich ist, sollte ich lieber erproben und erfragen, was mich wirklich beliebter macht

Wie kann die Meta-Ebene Konflikte zwischen KVT und ACT lösen?

Symptom: z.B. Vermeidung und Minderwertigkeitserleben

KVT	ACT
Besseres Selbstbild	Verschmelzung mit Selbstbild lösen
Exploration des Selbstbildes, Stärken und Schwächen	Auf kontext-unabhängiges Beobachterselbst fokussieren
METAEBENE	
Selbstbewusstsein hilft	Offene/flexible Selbstwahrnehmung
SYNTHESE / SYNERGIE ?	
Spielerischer und selbstfürsorglicher Umgang mit Selbstbild und Selbstanteilen, z.B. die innere Firma, Teile-Arbeit (inneres Kind...)	



Selber ausprobieren! 😊

Zu dritt:



- **Eine/Einer stellt ein Symptom/Problem vor (aus der Arbeit oder Selbsterfahrung)**
- **Eine/Einer überlegt das Vorgehen gemäß KVT**
- **Eine/Einer überlegt das Vorgehen gemäß ACT**
- **Diskussion über mögliche Synthese(n)**

Anmerkung:

Alle Ideen sind willkommen! (auch abwegige und „ver-rückte“) – Offenheit/Toleranz hilft der Kreativität



- Eine kurze Pause -



„What day is it?“
„It's today.“
„My favorite day.“

- Eine kurze Pause -

„What day is it?” asked Pooh.
„It’s today.” squeaked Piglet.
„My favorite day.” said Pooh.

Fu, Hö, Ko, Lz, Pn, Pz, Ra, Sc, Sk, Ti





Geh ich auf die Party?

Gedanke und/oder Gefühl (meistens bewusst)

Ich bin zu alt für den Sch...Schmarrn




Meta-Gedanke (meistens unbewusst)

Erst wenn ich mir durch Nachdenken sicher geworden bin, dass das nicht stimmt, kann ich gehen




Verhalten

Grübeln und zuhause bleiben



Die Metakognitive Therapie (nach Wells)

- **Grundidee: Nicht die Gedanken und Gefühle an sich erzeugen einen Teufelskreislauf sondern unser Umgang mit ihnen**
- **Gedanken und Emotionen werden gefördert/gehemmt um eine bestimmte Funktion zu erfüllen**
- **Das „WIE“ - des Denkens**
 - z.B. wenn ich nur lang genug grüble, komme ich auf eine Lösung
 - z.B. wenn ich mich von meiner Angst ablenke, fühle ich mich besser




Die Metakognitive Therapie (nach Wells)

Das cognitive attentional Syndrom-CAS

- **Exzessive, perseverierende Denkmuster**
(z.B. sorgenhaftes Grübeln „Was wäre wenn...“)
- **Einseitige Wahrnehmung** (z.B. Bedrohungsmonitoring)
- **Gedankenunterdrückung/Vermeidung von Emotionen**

...das kommt mir irgendwie bekannt vor... gibt es etwas Ähnliches bei ACT?

- **Kognitive Fusion?**
- **Erlebnisvermeidung?**
- **Achtlosigkeit?**



Die Metakognitive Therapie (nach Wells)

Detached Mindfulness

- **Bewusste Wahrnehmung auf der Metaebene mit Losgelöstheit**
 - **Verzicht auf Bewertung und Auseinandersetzung**
- **Erleben innerer Ereignisse als vom eigenen Selbst unabhängig**
(z.B. freies Assoziieren oder Tigerübung)

...das kommt mir irgendwie bekannt vor... gibt es etwas Ähnliches bei ACT?

- **Achtsamkeit?**
- **Akzeptanz?**
- **Beobachter-Selbst?**



ACT aus der Perspektive der MKVT?

Ein paar Hypothesen:

- Die Kernprozesse beeinflussen das „WIE“ des Denkens
- ACT ist auch eine Metakognitive Therapie mit einem speziellen Fokus auf Emotionen, Werte und Selbstbild
- Psychische Flexibilität wächst durch die Stärkung des Bewusstseins für die Meta-Ebene (Beobachter-Selbst / Detached Mindfulness)
- Lebendigkeit wächst durch die Erweiterung des bewussten Erlebens auf allen Ebenen



Metakognitive Fragen

**Klassische KVT Frage (Inhaltliche Ebene):
Woran machen Sie fest, dass sie zu alt sind?**

**Metakognitives Fragen:
Wozu ist es gut, eigene Grenzen zu reflektieren?**



Metakognitive Fragen

Kommunikation:
Was hält ihr bester Freund von ihrer sozialen Phobie?

Meta-Kommunikation:
Wie könnten sie mit ihrer besten Freundin über ihre soziale Phobie reden?



Kreativität auf der Metaebene

Ein Brainstorming:

Welche alternativen Lösungswege gibt es zum Nachdenken?

- **Ausprobieren („Wenn es mir nicht gefällt, geh ich wieder“)**
- **Jemanden fragen z.B. wer zur Party kommt, den ich kenne**
- **Unsicherheit akzeptieren („Schüchternheit ist OK“)**
- **Vermeidung („Ich such mir gleich eine gute Ausrede“)**
- **Intuition („Ich lass mein Bauchgefühl entscheiden“)**
- **Vertrauen („Es wird schon gut gehen“)**



Kreativität auf der Metaebene

Gibt es verschiedene Denkarten?

Leistungsdenken

z.B. bei Prüfungsangst und Einschlafprobleme

Kognition: -Ich muss mich jetzt entspannen um schnell einzuschlafen

1.Meta-Kognition: -Hohe Konzentration macht Entspannung effektiver

2.Meta-Kognition: -Ich darf keine Angst / negativen Gedanken haben, ansonsten habe ich morgen wieder ein Blackout.



Kreativität auf der Metaebene

Gibt es verschiedene Denkarten?

Alternativen zum besseren Einschlafen?

Genuss-Denken

Kognition:

„Ich darf mir jetzt eine Entspannungstechnik gönnen, weil ich genug gelernt habe.“

Meta-Kognition:

„Auf genussvoll schwebende Aufmerksamkeit (z.B. mithilfe meines sicheren Ortes) habe ich jetzt am meisten Lust.“



Kreativität auf der Metaebene

Gibt es verschiedene Denkarten?

Alternativen zum besseren Einschlafen?

Akzeptanzdenken

Kognition:


-Ich mach eine Achtsamkeits- und Akzeptanzübung

Meta-Kognition:

Ich kann meinen Frieden mit meinen Gedanken und meinen Gefühlen finden, wenn ich sie achtsam beobachte und akzeptiere, auch wenn ich dabei nicht so schnell einschlafe.

Meta-Kognition:

-Es ist Ok, Angst und viele Sorgen bzgl. der Prüfung zu haben, eine gewisse Angst hilft bei der Fokussierung, auch wenn ich wenig geschlafen habe.



Ideen zu Synergien mithilfe der Metaebene

- 1. Dialektik: These – Antithese – Synthese**
 - Gibt es hilfreiche Mittelwege, Kombinationen, Teile zweier sich scheinbar widersprechender Methoden?
- 2. Reihenfolge und Ebenenwechsel**
 - Auf welcher Ebene steckt mein Patient fest? Was könnte als Vorbereitung helfen? ACT/KVT nacheinander anwenden?
- 3. Engagiertes aktives Handeln und passives geschehen lassen**
 - Welche Prozesse sollten angeregt werden und Raum bekommen? Wo ist Mut und wo ist Demut gefragt?

Kreativer Übungsblock

- Zu dritt zusammengehen
- Einer stellt einen Fall kurz vor

- Auf welchen Ebenen gibt es Probleme/Blockaden?
- Welche Methoden könnten helfen?
- Welche Reihenfolge wäre sinnvoll?
- Wieviel Raum und Zeit gibt man welchen Prozessen?

- Diskussion

Inhaltliche Ebene

z.B. Verhaltensexperimente, achtsames/werteorientiertes Handeln

Bewertungsebene

z.B. Kognitive Umstrukturierung, Emotionsakzeptanz, Wertearbeit, Achtsamkeit

Meta-Ebene

z.B. Defusion, Selbst als Kontext, kogn.Umstr. auf Meta-Ebene, kreative Hoffnungslosigkeit



Mein persönliches Fazit aus der Vorbereitung dieses Workshops

- Das Potential der Therapieformen der 3.Welle ist noch lange nicht ausgeschöpft
- Die Meta-Ebene ist nicht nur ein gedankliches Konstrukt, sondern eine erlebbare Erweiterung des Bewusstseins
- Ich freue mich auf eine 4.Welle der VT (Existentialismus, Arbeit mit Weltbildern, Philosophien,...)

**...und wer die Reise gerne auch
gemeinsam fortsetzt....**

Das Münchner Act Institut (MAI) kommt !




Mit Fortbildungen ab 2020

**GründerInnen:
Dr. Nathali Klingen
Dr. Nikola Zieren
Philipp Schiebler**



Dipl.-Psych. Philipp Schiebler

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit 😊**



**Marcel Proust (1871-1922):
„Die besten Entdeckungsreisen macht man
nicht in fremden Ländern, sondern indem man
die Welt mit neuen Augen betrachtet“**



Literaturempfehlungen

**KVT: Beate Wilken – Methoden der
kognitiven
Umstrukturierung (Kohlhammer Verlag)**

**ACT: Russ Harris – Act leicht gemacht
(Arbor Verlag)**

**M-KVT: Adrian Wells – Metakognitive
Therapie bei
Angststörungen und Depression**