

Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung - die therapeutische Haltung in ACT

DGKV Kongress, Bamberg, 2018
Herbert Assaloni & Sabine Svitak

Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung - die therapeutische Haltung in ACT

You will get further with a patient with a good therapeutic relationship & lousy techniques, than you will with good techniques & a lousy relationship. Victor Meyer, cited in AuBuchon and Malatesta, 1998

Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung - die therapeutische Haltung in ACT

Ablauf des Workshops

- Wie falle ich aus der Präsenz?
- Vorstellungsübung
- Therapeutische Haltung in ACT und das Hexaflex
- Übung: Ja/Nein Haltung
- Pause
- Was bringt mich wieder zurück?
- Ankommensübung Ja Haltung
- Übung: Rollenmodell Achtsam zuhören
- Wozu Präsenz?
- Was mache ich um präsenter zu sein? Übung
- Zusammenfassung/Abschluss

Die therapeutische Haltung in ACT-

Kontext und Funktion

- Verhalten ist gesteuert durch seine Konsequenzen. Manche Konsequenzen vergrößern eine Auftretenswahrscheinlichkeit, manche verringern diese. Funktion ist das, was durch das Verhalten erreicht wird, hinsichtlich der Konsequenzen.
- Es ist problematisch, nur durch Konsequenzen zu lernen, Verhalten kann eingeengt sein von vergangenen Erfahrungen, oder durch kurzfristige Konsequenzen gesteuert.
- Funktion und Lerngeschichte zu verstehen, heisst den Kontext verstehen, der Menschen dazu bringt sich so zu verhalten, wie sie es tun.

Die therapeutische Haltung in ACT-

Kontext und Funktion

- Kontextuelle Ereignisse sind Stimuli, die unser Verhalten organisieren, das können auch Gedanken Gefühle Erinnerungen sein.
- Leider ist für den Kontext nicht nur wichtig, was wir sehen, sondern auch die Absenz bestimmter Ereignisse können einen bedeutsamen Kontext bilden.
- Für uns als Therapeuten ist der Inhalt wichtig noch wichtiger sind Muster in der Reaktion und im Kontext.
- Insbesondere Übergänge Veränderungen im Verhalten sind bedeutsam für uns als Therapeuten

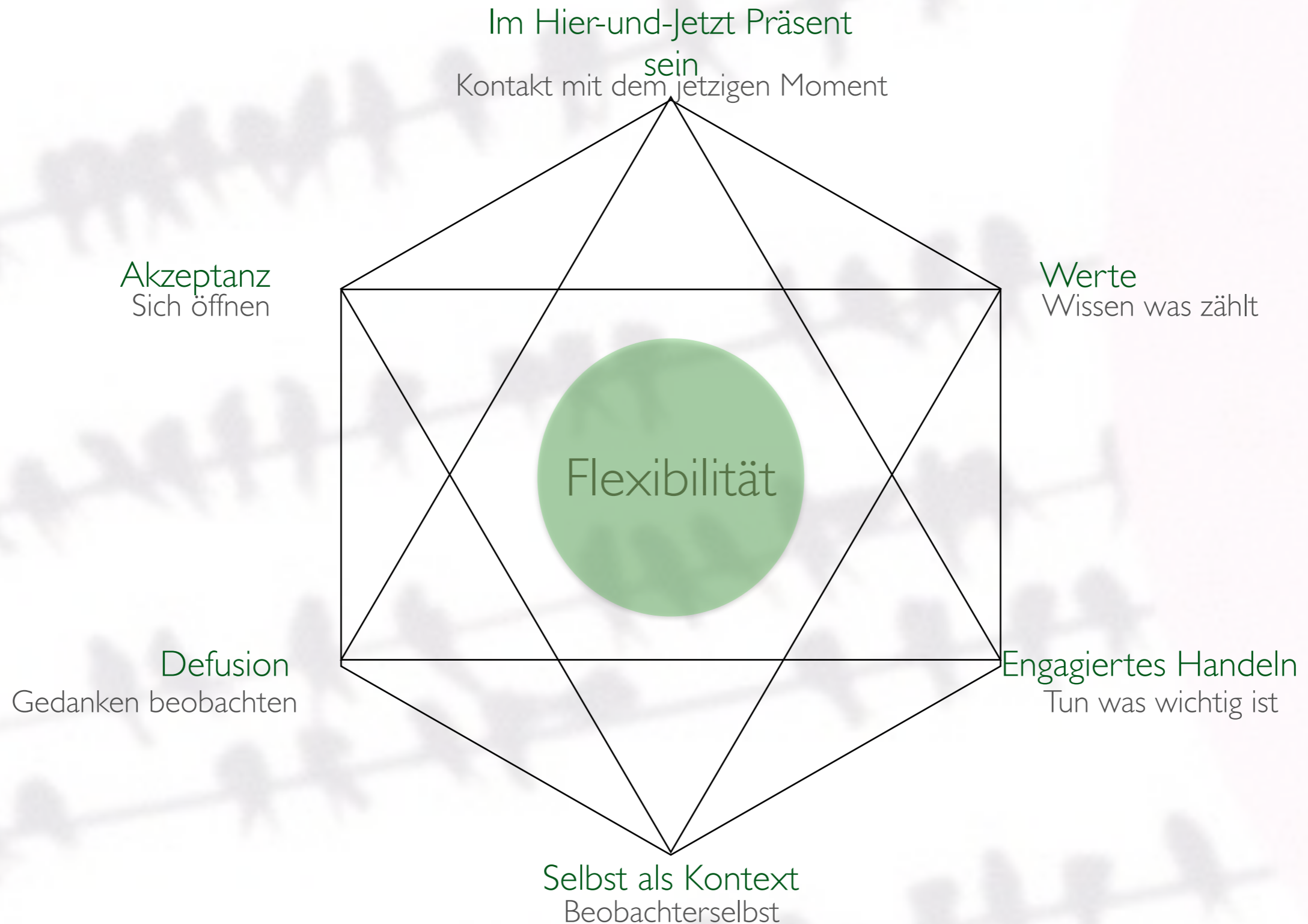
Die therapeutische Haltung in ACT-

Die philosophische Verankerung-Kontext und Funktion

Funktionaler Kontextualismus

- Ziel Vorhersage und Einflussnahme von Verhalten
- ACT ist ein Set von Prinzipien nicht Techniken
- Die „ideale Beziehung“ in ACT kann von sehr oberflächlich bis sehr intim reichen, je nachdem wodurch die Ziele der der Teilnehmer der Beziehung am besten bedient werden.

Die Therapeutische Haltung in ACT-Das Hexaflex



Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung - die therapeutische Haltung in ACT

- Die Therapeutin wird ermutigt die gleiche psychologische Flexibilität zu üben und als Modell dafür zu agieren, wie wir es von den Klienten erwarten. Auch deshalb wird das ACT Modell als „experiential approach“ bezeichnet.

Die therapeutische Haltung in ACT



ACT fokussiert auf
Vermeidungsverhalten in TA

Ausgehend von dem Beobachter-Selbst mit
gemeinsamen Zielen

Vertrauensvoll und auf Augenhöhe, nicht hierarchisch

Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung - die therapeutische Haltung in ACT

Vielen Dank!

Herbert Assaloni, herbertassaloni@bluewin.ch
Sabine Svitak, s.svitak@psychotherapie-praxis-bamberg.de

Empfohlene Literatur:

- Atkins, P. (2013). Empathy, self other differentiation and mindfulness. In K. Pavlovich & Krahnke K. (Eds.), *Organizing through Empathy*: Routledge
- Davis, D. Hayes, J. (2011) What are the benefits of mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy Related Research. *Psychotherapy*, Vol 48, No 2, 198-208
- Flückinger, C. Horvath A., Symondse, D. & Wampold, E. (2012). Therapist effects in the therapeutic alliance–outcome relationship: A restricted-maximum likelihood meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. Volume 32, 7, S. 642-649
- Hayes, S.C., Strosahl, S.C., & Wilson K.G. (2012). The therapeutic Relationship in ACT. In *Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of mindful Change*. The Guilford Press, S. 141-162.
- Hayes, S.C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, S. 141-168.
- Holman, G., Kanter, J. Tsai, M. & Kohlenberg, R. (2017). Social Connection and the Therapeutic Relationship as Contexts for change. In *Functional Analytic Therapy made simple*. New Harbinger: Oakland, S. 13-26.
- Koole, L.S. & Tschacher, W. (2016). Synchrony in Psychotherapy: A Review and an Integrative Framework for the Therapeutic Alliance. *Frontiers in Psychology*. 7: 862. S. 1-17.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 357-361.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C. & Walser, R. (2012). The ACT Therapeutic stance: Using ACT to do ACT. in *ACT-Training. Acceptance & Commitment Therapie: Ein Handbuch*. Junfermann: Paderborn. S. 217-239.
- Mansfield A.K. & Cordova J.V. (2007). A behavioral perspective on adult attachment style, intimacy and relationship health, in D. Woods, J. Kanter, Eds. *Understanding behavior Disorders*, Context Press, Oakland, S. 389-416.
- Pierson, H. & Hayes, S.C. (2007). Using Acceptance and Commitment Therapy to empower the therapeutic relationship. In P. Gilbert & R. Leahy (Eds.), *The Therapeutic Relationship in Cognitive Behavior Therapy* (pp. 205-228). London: Routledge.
- Wallin, David (2015). *Attachment in Psychotherapy*. The Guilford Press: New York
- Wilson, K. (2008). *Mindfulness for two. An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. New Harbinger Publications: Oakland
- Vilardaga, R. & Hayes S.C. (2009). Acceptance and Commitment Therapy and the Therapeutic Relationship. *European Psychotherapy*/Vol. 9 No. 1, S.1-23.