

# „Awareness Courage and Love“ in die Welt tragen Erfahrungen mit den Meetups



Vortrag gehalten auf dem DGKV Kongress 2017, Weinheim



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

[www.epizentrum.info](http://www.epizentrum.info)



# Live with Awareness, Courage and Love

Mitglieder  
**5,745**

Gruppen  
**39**

Länder  
**17**

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

[www.epizentrum.info](http://www.epizentrum.info)

A portrait of Mavis Tsai, Ph.D., a woman with dark, curly hair, wearing a maroon button-down shirt over a black top. She is positioned in the center-right of the frame, looking slightly to the left. The background is an indoor setting with a window showing a blurred outdoor scene, a green plant on the left, and a wooden lantern-like object in the foreground.

**Mavis Tsai, Ph.D.**

**Co-Creator of Functional Analytic Psychotherapy  
Research Scientist, University of Washington  
Center for Science of Social Connection**

# Mission Statement



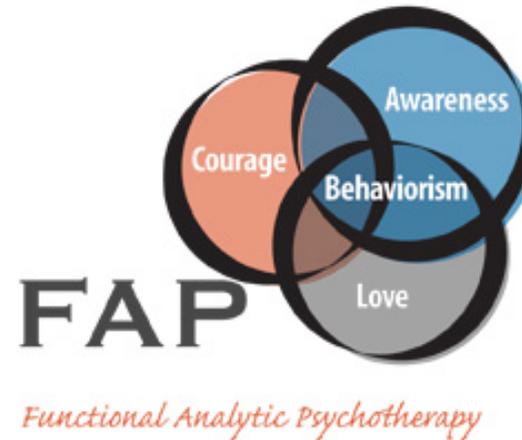
Ich möchte hier und jetzt dazu beitragen, dass  
*innerhalb und außerhalb*  
*unserer Community*  
mehr warmherzige, liebevolle  
Verbundenheit entsteht

# Functional Analytic Psychotherapy (FAP)

- Psychische Störungen zeigen sich in Beziehungen
- Verhaltensverstärkungen im Hier-und-jetzt sind am Wirkungsvollsten
- In-/Out- und Out-/In-Parallelen
- Erfordert hohe Bereitschaft und Bewusstheit in der therapeutischen Beziehung

# FAP: 5 Regeln

1. Beobachte CRB's
2. Evoziere CRB's
3. Verstärke CRB<sub>2</sub>'s (Fortschritte)
4. Bemerke die Wirkung der Verstärkung
5. Generalisiere außerhalb des Therapieraums



# ACL Modell der sozialen Verbundenheit

Michel André Reyes Ortega PsyD <sup>1</sup>

Nathalia Vargas PsyD <sup>1</sup>

Jonathan W. Kanter PhD <sup>2</sup>



übersetzt von

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

<sup>1</sup>Contextual Science and Therapy Institute (Mexico City)

<sup>1</sup>National Institute of Psychiatry Ramón de la Fuente

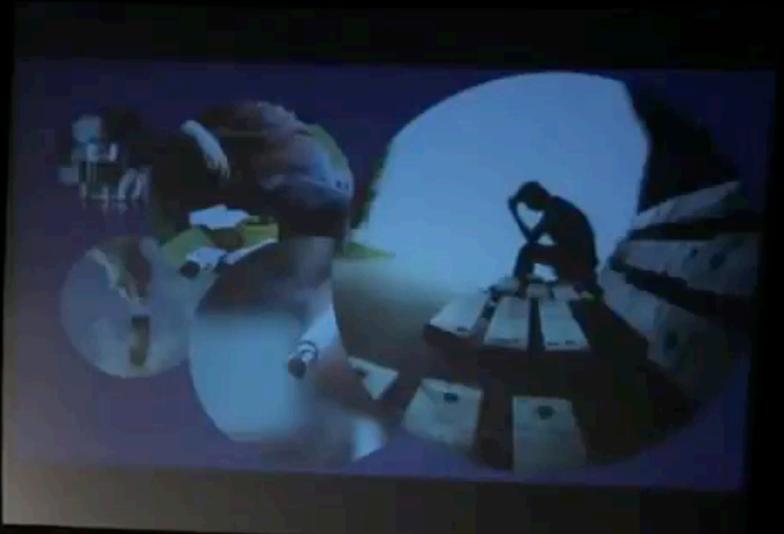
<sup>2</sup>Center for the Science of Social Connection, University of Washington





FAP

# ACL MODELL DER SOZIALEN VERBUNDENHEIT



**TED<sup>x</sup>Everett**  
x = independently organized TED event



# Create Extraordinary Interactions

- TEDxEverett Talk von Mavis Tsai:

[www.youtube.com/watch?v=B9kg1UdzDvw](http://www.youtube.com/watch?v=B9kg1UdzDvw)

- Facebook: Create-Extraordinary-Interactions

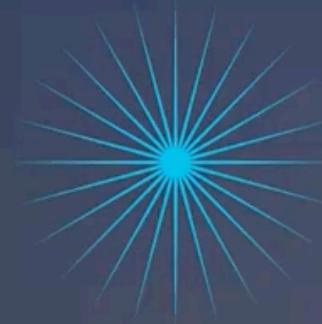


# Use These Questions to Create Extraordinary Interactions

What is a strong  
value/conviction  
you have that you  
are willing  
to make  
sacrifices for?



What does your  
heart long for?



I pretend that...



If I had the  
courage, I  
would...

What's a truth  
that feels scary or  
vulnerable to  
admit?

What do you  
appreciate about  
the person you've  
been sharing  
with?





## Sechs evozierende Fragen

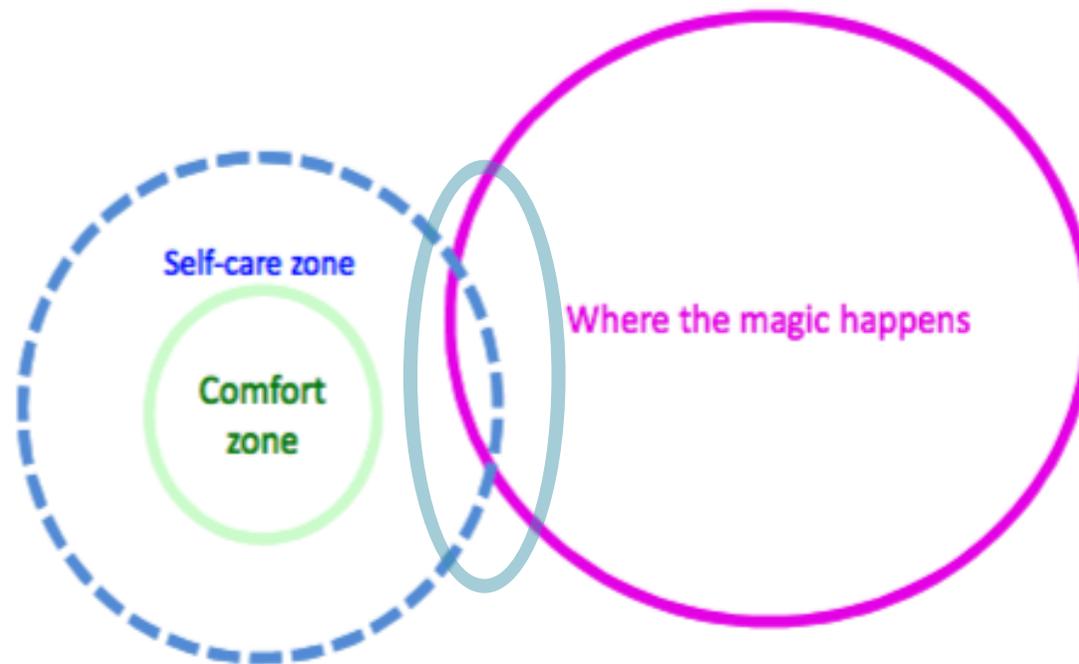
- Was ist Dir so wichtig, dass Du dafür Opfer zu bringen bereit bist?
- Wenn ich den Mut hätte, würde ich ...
- Wonach sehnt sich Dein Herz?
- Welche Wahrheit über Dich zuzugeben fühlt sich verletzlich an?
- Was schätzt Du so an der Person, mit der Du Dich jetzt gerade mitteilst?
- Ich tue so, als ob ...





# Auf die eigenen Grenzen achten

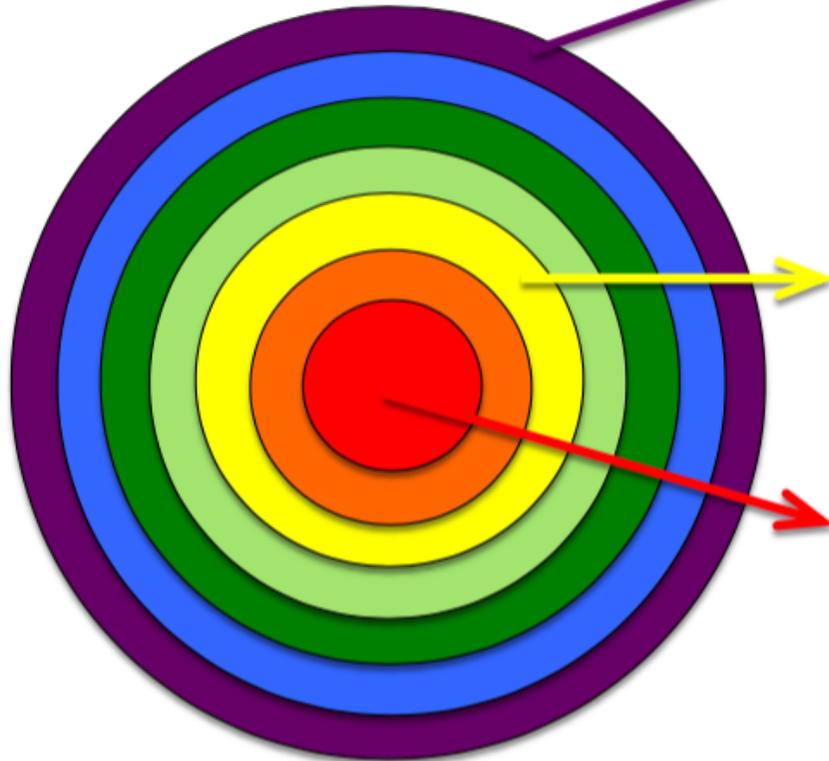
Neue Erfahrungen liegen außerhalb der **Komfortzone**,  
besser aber noch innerhalb der **Self-care Zone**,  
und im Idealfall kann dort **Magisches** geschehen ...





# Feedback aus dem Herzen

**ALL OF US**



**Bewertendes R+**

**"Sehr gut gemacht"**

**Natürliches R+**

**Persönlich, ehrlich, aber  
intellektuell. Nur Worte.**

**Verletzliches R+**

**Aus dem Herzen, authentisch,  
verletzlich, individuell, auf den  
Klienten zugeschnitten**

Mary Loudon, 2015





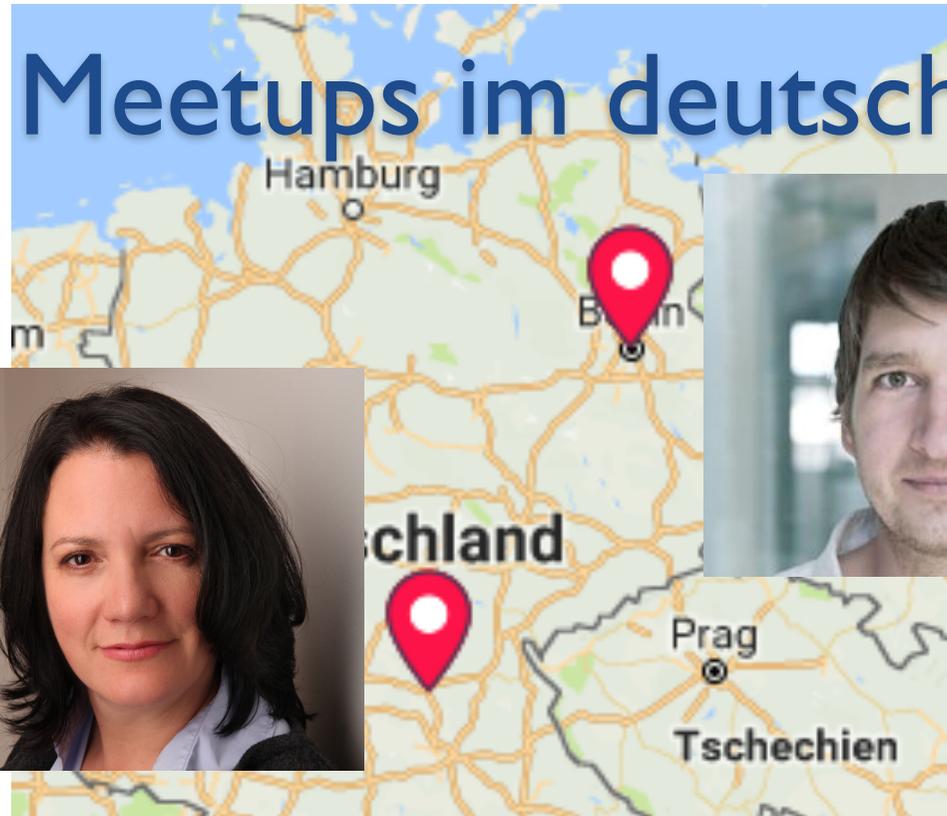
# Mini-Meetup: ACL in Weinheim

- Zu zweit gegenüber setzen (Awareness)
- 3 min. A Sharing (Courage)
- 2 min. B Verletzliches Feedback (Love)
- 1 min. A Was hat Dein Feedback mit mir gemacht (Courage / Self-Love)
- Dann die Rollen tauschen





# ACL Meetups im deutschspr. Raum



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

[www.epizentrum.info](http://www.epizentrum.info)



# Wer möchte mitmachen?



## Contact Us

[Home](#) > [Contact Us](#)

**If you want to start a MeetUp in your city please write to us**

### Get in touch

This meetup is based on the Awareness, Courage and Love (ACL) model developed and researched at the University of Washington.



YOUR NAME (REQUIRED)

YOUR EMAIL (REQUIRED)

YOUR MESSAGE

Send

[www.livewithACL.org](http://www.livewithACL.org)

[steinkopff@web.de](mailto:steinkopff@web.de)  
[www.epizentrum.info](http://www.epizentrum.info)

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

