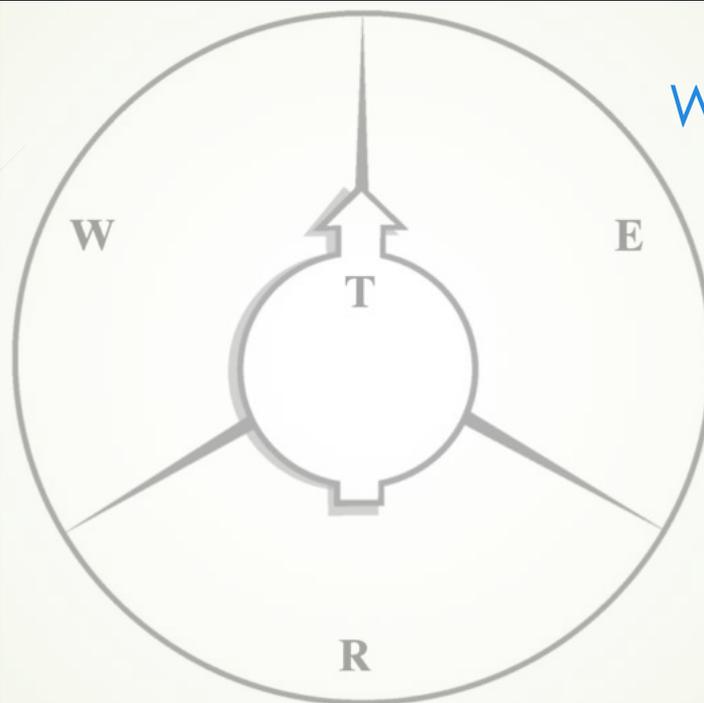


DGKV-Kongress Bamberg 2018
Marie Christine Dekoj – Ralf Steinkopff

WER-T (DNA-V)

Ein neues, prozessorientiertes Modell in der
Akzeptanz- und Commitment-Therapie

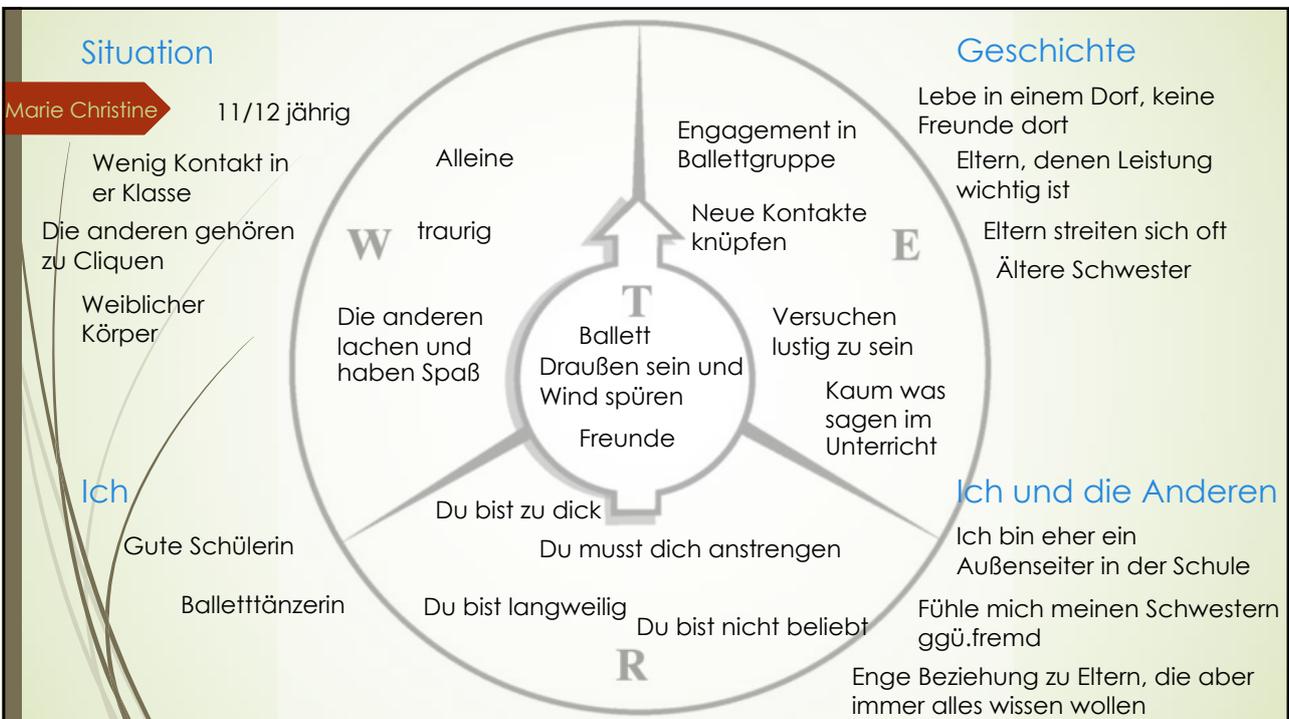
Walk of Life





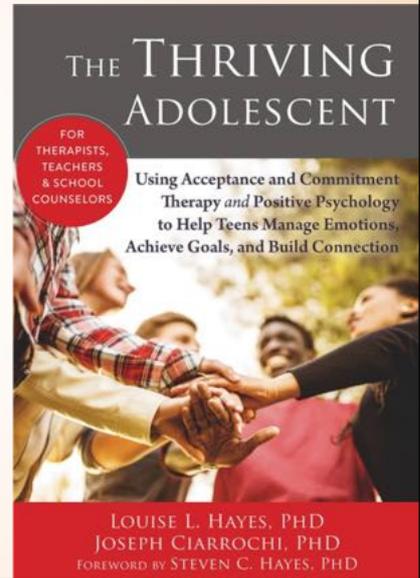
Wer bin ich?

Marie Christine

The Thriving Adolescent

- Louise Hayes
- Joseph Ciarrocchi
- Entwickelt zunächst für Jugendliche
- Leichter zugängliches Modell als das Hexaflex
- thrivingadolescent.com



W - Wahrnehmer (N - Noticer)

Wir alle beginnen das Leben auf die gleiche Weise ...



Quelle: Louise Hayes

W - Wahrnehmer (N - Noticer)



Quelle: Louise Hayes

W - Wahrnehmer (N - Noticer)



Quelle: Louise Hayes



W - Wahrnehmer (N - Noticer)

Quelle: Louise Hayes

W - Wahrnehmer (N - Noticer)

- Wir alle beginnen damit zu sehen, hören, berühren, schmecken, riechen
- die Welt, so wie sie ist – als physische Erfahrung
- Wir nennen das den **Wahrnehmer (Noticer)**



W - Wahrnehmer (N - Noticer)

- Perspektive Hier-und-Jetzt
- wahrnehmen, bemerken, beobachten ...
- Phänomene der äußeren und später auch der inneren Welt
- „*Er ist im wesentlichen ein neutraler Beobachter.*“ (ThrivAdol p.24)

W - Wahrnehmer (N - Noticer)

Seegras-Übung



E - Entdecker (D - Discoverer)

Dann entdecken wir,
dass die Welt

- bewegt werden kann,
- manipuliert und
- verändert werden kann



E - Entdecker (D - Discoverer)



Quelle: Louise Hayes

E - Entdecker (D - Discoverer)



Quelle: Louise Hayes

E - Entdecker (D - Discoverer)

- Versuch-und-Irrtum
- Neues Verhalten ausprobieren
- Adaptiv Risiken eingehen
- Neugierde
- Die Umwelt kann bewegt, manipuliert und verändert werden

E - Entdecker (D - Discoverer)

Topfschlag-Übung



R - Ratgeber (A - Advisor)

Zuerst sprechen Erwachsene für uns



Quelle: Louise Hayes

R - Ratgeber (A - Advisor)

Dann übernehmen wir und sprechen für uns selbst

Ich bin nicht müde!!!

Quelle: Louise Hayes

R - Ratgeber (A - Advisor)

Ruhe ... Ich versuche zu denken

making sense of things

Quelle:
Louise Hayes

R - Ratgeber (A - Advisor)

Quelle:
Louise Hayes



R - Ratgeber (A - Advisor)

Quelle:
Louise Hayes



R - Ratgeber (A - Advisor)



Comic strip showing two men in suits. The man on the right is speaking to the man on the left. The man on the left is looking thoughtful. The man on the right is speaking with a stern expression.

Speech bubbles:

- Du solltest dies tun!
- Du solltest das tun!
- Warum hast Du nicht ...
- Du hast schon wieder
- Das hast Du falsch gemacht!

Text box:

Allmählich bilden wir unseren eigenen **Ratgeber**

ADVISOR

Quelle: Louise Hayes

Unser Ratgeber ist aber auch unser bester Freund ...



Comic strip showing a person lying face down on the ground in a field. The person is wearing a blue denim jacket. The background is a landscape with hills and a cloudy sky.

Thought bubbles:

- Eines Tages werde ich
- Weisst Du noch ...

Text box:

Dein Ratgeber ist dein ältester Freund und Begleiter

Quelle: Louise Hayes

R - Ratgeber (A - Advisor)

- Gibt nützliche und schädliche Hinweise
- Innere Stimme
- Allgegenwärtig, automatisiert, dominant
- Sucht Muster, bildet Regeln, bewertet
- Erspart Risiken des Versuch-und-Irrtums

R - Ratgeber (A - Advisor)

Gedankensprech-Übung

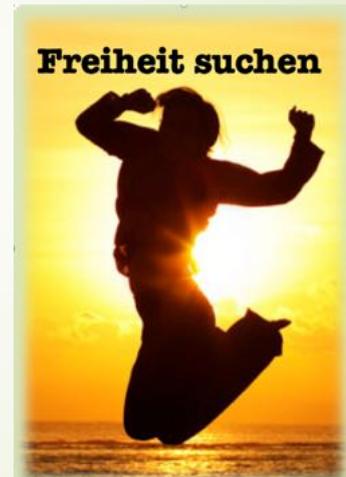


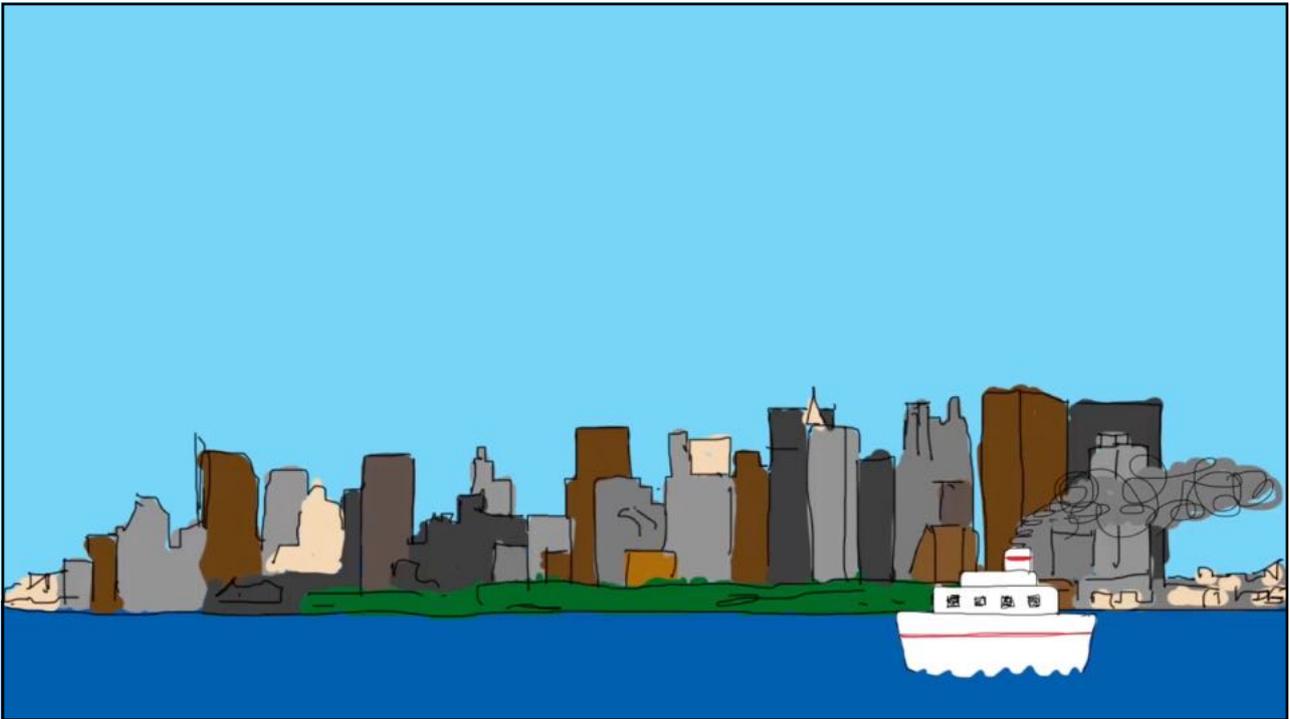
T – Total wichtig (V - Values)

- Werte in ACT (Richtung, Sinn)
- frei wählbar
- locker angehen (insbes. mit Jugendlichen)
- Haltung statt Erfolgsorientierung
- V steht auch für Vitalität, neben Werten

T – Total wichtig (V - Values)

Werte-Karten





Kontext: Geschichte

- Lerngeschichte
- Herkunftsfamilie, Schule, Peergroups ...
- Prägende Erlebnisse
- Regeln, Glaubenssätze
- Muster, Automatismen
- Verborgene Gefühle
- ...

Kontext: Situation

- Problemsituation, aktueller Konflikt
- Wer, wo, was
- Feststecken, Sackgasse, Teufelskreis

Ich (Self-view)

- entspricht weitgehend Selbst als Kontext
- Flexible Selbstsicht
- vielfache Selbst-Konzepte
- entwicklungsorientiert
- ermöglicht Selbst-Mitgefühl
- „Wie bin ich?“

Ich (Self-view)

Wer bin ich?



Ich und die Anderen (Social view)

- Beziehungen gestalten im Fokus
- Wie möchte ich in Beziehungen sein?
- Was ist mir an dieser Beziehung wichtig?
- ermöglicht Perspektivübernahme, Empathie
- „Wie bin ich in Beziehungen?“

Ich und die Anderen (Social view)

WER in komplexer Beziehung

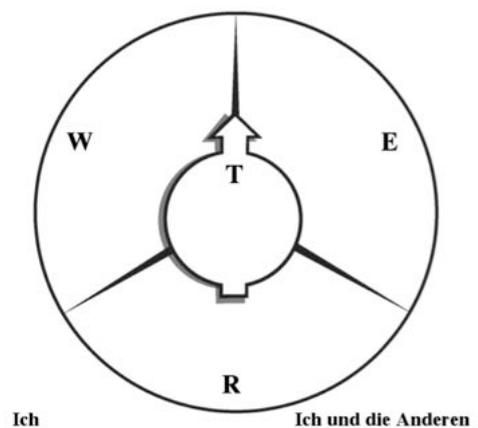


Fallkonzeption und Real Play

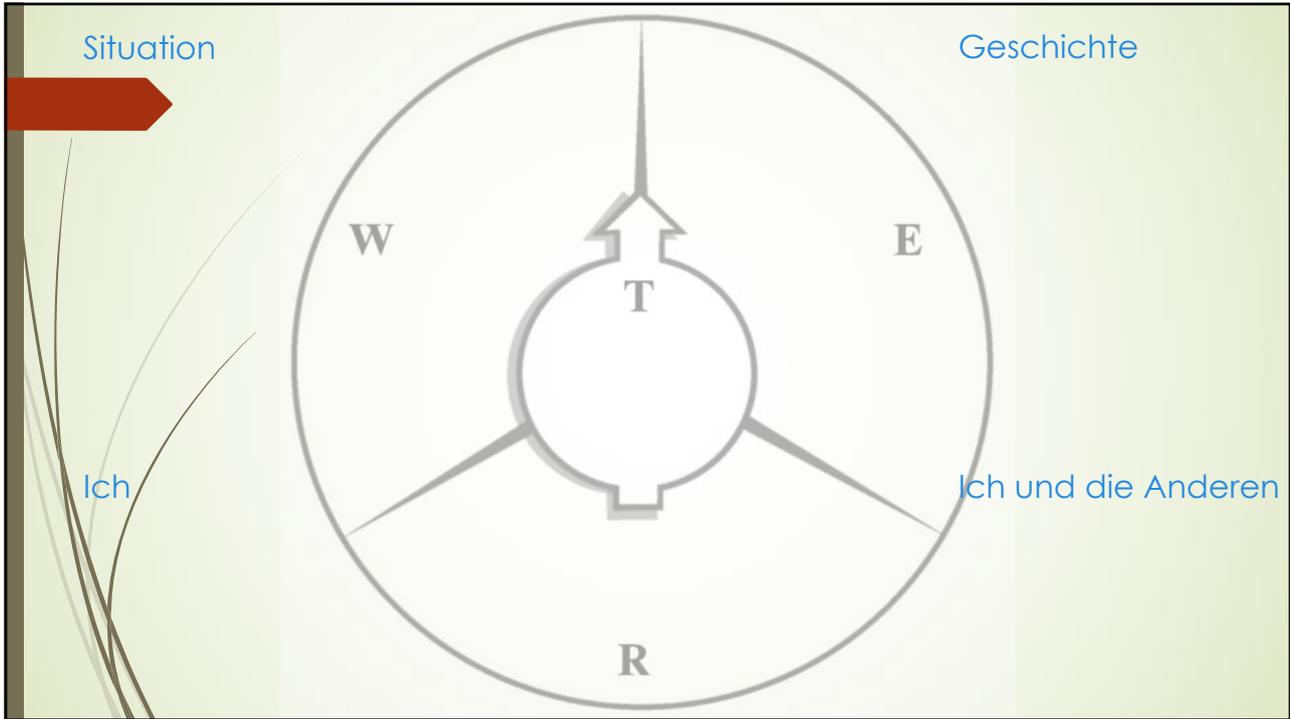
Demonstration:

- Situation, in der ich irgendwie feststecke
- Fallkonzeptualisierung an der Flipchart
- WER-T Diagnostik und erste Intervention im Gespräch

WER-T Fallkonzeptualisierung
 Situation Geschichte



© Lenze Wepes, Joseph Grottel, Dr. Maria Christina Debig, Fall/Therapie - Veranstaltung für den pädagogischen Nachwuchs gemeint



Fallkonzeption

- jede*r für sich selbst
- Situation, in der ich irgendwie feststecke
- könnte man auch schon als lösende Intervention nutzen
- Hier: nur als Fallkonzeptualisierung

WER-T Fallkonzeptualisierung

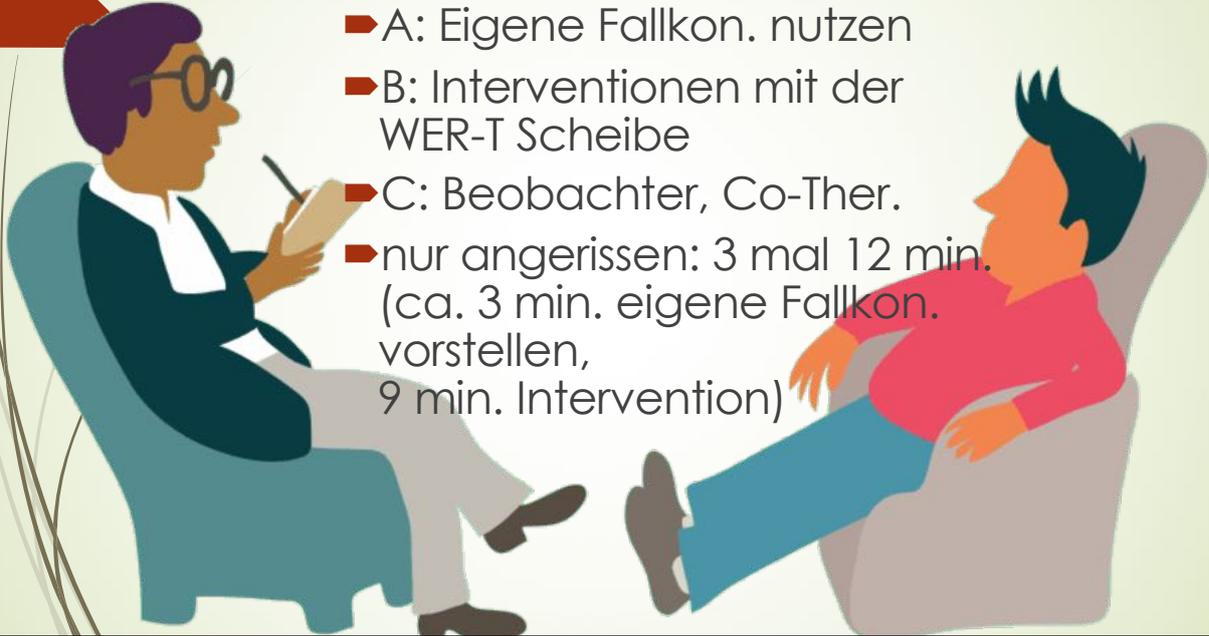
Situation Geschichte

Ich Ich und die Anderen

© Erwin Koper, Joseph Grotzer, Dr. Maria Christina Dehig, Fall/Therapie - Veranstaltung für den persönlichen Gebrauch gestattet

Kleingruppe

- Dreiergruppen ABC
- A: Eigene Fallkon. nutzen
- B: Interventionen mit der WER-T Scheibe
- C: Beobachter, Co-Ther.
- nur angerissen: 3 mal 12 min.
(ca. 3 min. eigene Fallkon. vorstellen,
9 min. Intervention)



Debriefing

- Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?
- Trouble-Shooting
- Wer kann sich vorstellen, damit in der Praxis zu experimentieren?



Vertiefung und Ausblick

- www.thrivingadolescent.com
- Hayes LL, Ciarrochi J. The Thriving Adolescent. New Harbinger 2015
- Zweitägiger Workshop von Marie Christine und Ralf (z.B. www.vtwoche.de: 30./31.3.19 Hürth / 16./17.11.19 München)
- WER-T Karten (2 Sets)
- üben, üben, üben

Vielen Dank

- Marie Christine Dekoj
- m.c.dekoj@gmail.com



- Ralf Steinkopff
- steinkopff@web.de
- www.steinkopff.info
www.epizentrum.info

