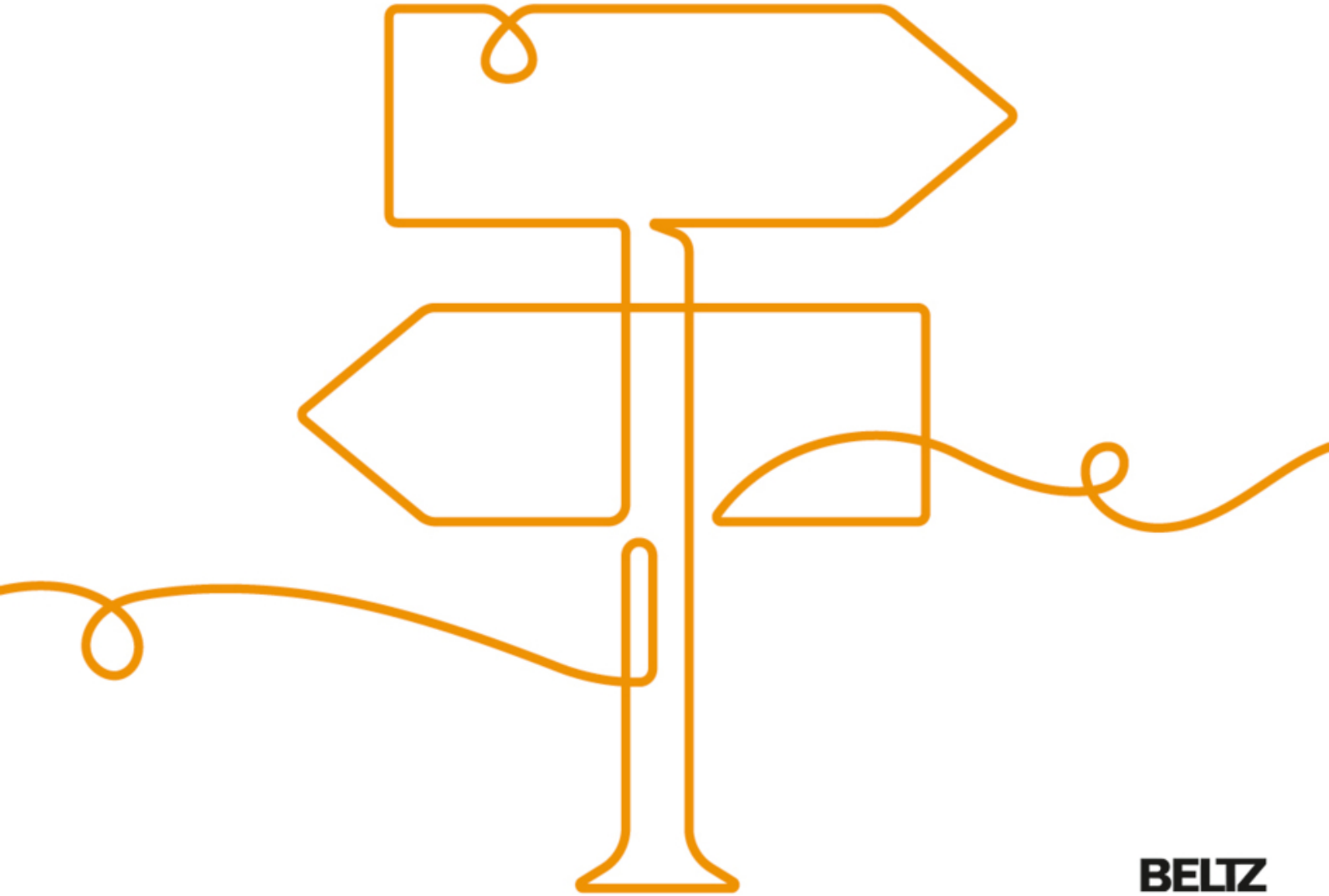
THERAPIE-KOMPETENZEN

Romanczuk-Seiferth

Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

E-Book inside auf psychotherapie.tools



BELTZ

Romanczuk-Seiferth

Therapie-Kompetenzen
Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)



Prof. Dr. Nina Romanczuk-Seiferth ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin (VT). Sie lehrt und forscht im Rahmen ihrer Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der MSB Medical School Berlin. Zuvor war sie langjährig als Professorin und leitende Psychologin und Psychotherapeutin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (CCM) der Charité Berlin tätig. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich innovativer Behandlungsansätze, etwa der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) und pferdegestützter Psychotherapie. Sie ist als Psychotherapeutin, Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsanleiterin in verschiedenen Anwendungen und Behandlungssettings tätig und Autorin von zahlreichen Lehrbüchern und Beiträgen in Fachzeitschriften und Fachbüchern.

Nina Romanczuk-Seiferth

Therapie-Kompetenzen Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Prof. Dr. Nina Romanczuk-Seiferth
MSB Medical School Berlin
Hochschule für Gesundheit und Medizin
Rüdesheimer Str. 50
14197 Berlin

Herausgeber:innen der Reihe »Therapie-Kompetenzen«
Prof. Dr. Moritz Petzold, MSB Medical School Berlin
Prof. Dr. Anne Beck, HMU Health and Medical University Potsdam

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29447-8 Print
ISBN 978-3-621-29448-5 E-Book (PDF)

1. Auflage 2026

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Caramel (Getty Images)
Herstellung: Uta Euler
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Übungen 6
Vorwort 8
Kompetenzen erwerben für eine effektive Psychotherapie 9

1 Einführung: Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) 11

2 Zentrale Kompetenzen in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie 16

3 Hinweise zur Durchführung der Übungen 19

4 In die Perspektive der Akzeptanz- und Commitmenttherapie einführen 24

5 Patient:innen auf die Akzeptanz- und Commitmenttherapie vorbereiten 44

5.1 Therapeutisches Setting allgemein und praktische Rahmenbedingungen 46
5.2 Zu neuen Wegen motivieren: Prozess der kreativen Hoffnungslosigkeit 56

6 Bereitschaft und Fähigkeit zur Akzeptanz fördern 68

6.1 Bereitschaft schaffen und erweitern 69
6.2 Akzeptanz fördern und pflegen 70

7 Mit Defusion Abstand zu inneren Ereignissen ermöglichen 86

8 Hier-und-Jetzt-Kompetenzen stärken 102

9 Das Selbst flexibilisieren 110

10 Kontakt zu den persönlichen Werten herstellen 124

11 Engagiertes, werteorientiertes Handeln begünstigen 137

12 Psychische Flexibilität im therapeutischen Dialog fördern 145

13 Diagnostik, Fallkonzeption und Gestaltung des Therapieverlaufs in der ACT 163

13.1 Diagnostik und Indikation für eine ACT-Therapie 163
13.2 Fallkonzeption und Behandlungsplanung mit der ACT 166
13.3 Flexible Gestaltung des Therapieverlaufs mit der ACT 169

14 Psychische Flexibilität als eigene therapeutische Kompetenz entwickeln 193

Literatur 211
Über die Herausgeber:innen der Reihe »Therapie-Kompetenzen« 215

Verzeichnis der Übungen

In die Perspektive der Akzeptanz- und Commitmenttherapie einführen 24

Übung 1 Bisheriges Wissen zur Akzeptanz- und Commitmenttherapie aktivieren 31
Übung 2 Den ACT-Ansatz erklären 32
Übung 3 Einen Eindruck vom Vorgehen in der ACT vermitteln 37

Patient:innen auf die Akzeptanz- und Commitmenttherapie vorbereiten 44

Übung 4 Erläuterungen zu Therapiebeginn 58
Übung 5 Mit Fragen zu Therapiebeginn spontan umgehen 62
Übung 6 Den Prozess der kreativen Hoffnungslosigkeit begleiten 64

Bereitschaft und Fähigkeit zur Akzeptanz fördern 68

Übung 7 Verschiedene Ausdrucksweisen für Bereitschaft und Akzeptanz finden 74
Übung 8 Für neue Herangehensweisen werben: die Fingerfalle 77
Übung 9 Unerwünschtem Erleben Raum geben: einen Stuhl anbieten 79
Übung 10 Gefühlen zugewandt begegnen: die goldene Frage an mein Gefühl 81
Übung 11 Die Förderung von Akzeptanz nach eigenen Interessen vertiefen 85

Mit Defusion Abstand zu inneren Ereignissen ermöglichen 86

Übung 12 Für Offenheit motivieren 92
Übung 13 Den Verstand aus dem Kopf holen 95
Übung 14 Gedanken-Zirkeltraining 100

Hier-und-Jetzt-Kompetenzen stärken 102

Übung 15 Eine formelle Achtsamkeitsübung anleiten 107
Übung 16 Achtsames X im Alltag 108

Das Selbst flexibilisieren 110

Übung 17 Zentrale Botschaften für ein flexibles Selbst 116
Übung 18 Eigene Rollen reflektieren und Rollentausch anleiten 118
Übung 19 Theater-Metapher als Imagination anwenden 123

Kontakt zu den persönlichen Werten herstellen 124

Übung 20 Kontakt zu Werten in Aussagen entdecken 130
Übung 21 Metaphern und Übungen für die Wertearbeit anwenden 133

Engagiertes, werteorientiertes Handeln begünstigen 137

Übung 22 Interventionen zu Verhaltensänderungen ACTischer machen 142
Übung 23 Aktionsplan zum weiteren Anwenden und Üben der ACT machen 144

Psychische Flexibilität im therapeutischen Dialog fördern 145

Übung 24 Psychische Inflexibilität spotten 149
Übung 25 Mit Fokus auf einen bestimmten Kernprozess dialogisieren 154
Übung 26 Hexadancing mit Flaschendrehen 158

Diagnostik, Fallkonzeption und Gestaltung des Therapieverlaufs in der ACT 163

Übung 27 Behandlungsplanung mit dem Hexaflex-Modell 172
Übung 28 Auf herausfordernde Situationen im Therapieverlauf reagieren 185
Übung 29 Alltagstransfer anregen, fördern und umsetzen 189

Psychische Flexibilität als eigene therapeutische Kompetenz entwickeln 193

Übung 30 Eigene Erwartungen an Behandlungen reflektieren 199
Übung 31 Das eigene Feststecken zur Kenntnis nehmen 203
Übung 32 Förderung eigener psychischer Flexibilität in der Therapie 205
Übung 33 Eine psychisch flexible Grundhaltung einnehmen 207
Übung 34 Ein psychisch flexibles ICH mit in die Therapie nehmen 208
Übung 35 Ich bin … ein Blick auf meine berufliche Identität 209
Übung 36 Weiterüben in der Zukunft 210

Vorwort

Bereits während meiner Psychotherapieausbildung hatte ich die Gelegenheit, an einem Workshop von Steven Hayes, dem Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), in Berlin teilzunehmen. Eigentlich war ich einfach neugierig und offen für diesen damals noch vergleichsweise neuen Therapieansatz und bin daher gemeinsam mit Kolleg:innen zu der Veranstaltung gegangen – in der Erwartung, eine gute Zeit zu haben und etwas Neues zu entdecken. Heute kann ich nur sagen: glücklicherweise. Denn in diesem Therapieansatz habe ich mich sofort zu Hause gefühlt – insbesondere in der für die ACT typischen Sichtweise auf den Menschen und in ihrer therapeutischen Haltung.

In den Jahren seither war es eine wichtige Motivation für mich, Menschen mithilfe der ACT auf ihrem individuellen Weg und in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten. Ebenso wichtig ist mir, die Grundhaltung und die konkrete Umsetzung der ACT in Supervisionen, Vorträgen, Schulungen und Lehrbüchern weiterzugeben und in die Welt zu tragen.

Inzwischen ist der Ansatz der ACT für mich jedoch weit mehr als eine wirksame Therapiemethode. Er begleitet mich auch in meinem eigenen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags – beruflich wie privat. Dabei schätze ich eine weitere Besonderheit der ACT sehr: Sie ist nicht nur wissenschaftlich fundiert und entwickelt sich kontinuierlich weiter, sondern wird auch von einer ausgesprochen lebendigen, warmherzigen und engagierten Gemeinschaft von Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis getragen.

In dieser Gemeinschaft wird psychische Flexibilität – ein zentrales Grundprinzip der ACT – auch im Miteinander gelebt. Dadurch entsteht ein Rahmen, in dem menschliches Erleben und Verhalten mit all seinen Facetten und Verletzlichkeiten offen betrachtet werden können. Persönliche und fachliche Weiterentwicklung entstehen dabei durch Austausch, Reflexion sowie gemeinsames Lernen und Üben.

Aus diesem Geist heraus ist dieses Buch entstanden. Es möchte ermutigen, unterstützen und inspirieren, einen Rahmen für Weiterentwicklung schaffen, den offenen Austausch fördern und konkretes Üben erleichtern.

Berlin, im Herbst 2026 *Nina Romanczuk-Seiferth*

Kompetenzen erwerben für eine effektive Psychotherapie

Moritz Petzold • Anne Beck

Kompetenzorientierung in der Bildung

Kompetenzorientierung hat in der Bildungsforschung in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen. Nachdem im akademischen Bereich zuvor häufig vor allem auf die Vermittlung von Wissen gesetzt wurde, rückten ab den 1960er-Jahren durch neue pädagogische Konzeptionen zunehmend Kompetenzen in den Mittelpunkt (Löwenstein, 2022). So führte etwa der Deutsche Bildungsrat 1974 den Begriff der »beruflichen Handlungskompetenz« ein und definierte diesen als »Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissensbestände und Einstellungen, die das umfassende fachliche und soziale Handeln des Einzelnen in einer beruflich organisierten Arbeit ermöglichen« (Löwenstein, 2022, S. 26). Anders formuliert kann Kompetenz als ein »kontextspezifisches Leistungspotenzial« verstanden werden, das »die erfolgreiche Bewältigung von Leistungsanforderungen oder anspruchsvollen Aufgaben determiniert« (Wirtz, 2023). Dieser Paradigmenwechsel verlagert den Fokus vom reinen Auswendiglernen hin zu einem tieferen Verständnis und einer praktischen Anwendung des Gelernten. Auf diese Weise sollen Lernende nicht nur Wissen ansammeln, sondern auch in der Lage sein, Wissen in verschiedenen Situationen erfolgreich anzuwenden (Löwenstein, 2022).

Kompetenzerwerb durch zielgerichtetes Üben: Deliberate Practice

Wie können entsprechende Kompetenzen am effektivsten erworben werden? Dieser Frage widmete sich der schwedische Psychologe Anders Ericsson seit den 1980er-Jahren (Ericsson, 2008). Im Rahmen seiner Untersuchungen zum Kompetenzerwerb in unterschiedlichen Disziplinen von Musik bis Sport stellte er fest, dass Höchstleistungen auf die Dauer und Qualität von konkretem und wiederholtem Üben einzelner klar definierter Aufgaben mit ausreichend Zeit für Problemlösung und Feedback von Dritten zurückgeführt werden konnten. Für diese spezielle Art des Übens entwickelte er den Begriff des *Deliberate Practice* (hier übersetzt mit *zielgerichtetes Üben*; Ericsson, 2008). Zielgerichtetes Üben unterscheidet sich vom regulären Üben dadurch, dass es zielgerichtet, hoch strukturiert und anspruchsvoll ist und sich ausdrücklich auf die Verbesserung spezifischer Fähigkeiten konzentriert (Ericsson, 2008; Harder, 2023). Es erfordert eine bewusste Anstrengung, häufige Wiederholungen und regelmäßiges Feedback. Im Laufe der Zeit wurde dieses Konzept als Schlüssel zum Erwerb von Fachwissen in vielen Bereichen erkannt und hat unsere Sicht auf den Erwerb von Kompetenzen tiefgreifend beeinflusst (Ericsson, 2008).

Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben in der Psychotherapie

Klassischerweise wurde in der universitären und postgradualen Lehre der Psychotherapie ein starker Fokus auf die Vermittlung theoretischen Wissens gelegt. Angehende Therapeut:innen waren meist mit dichten Curricula konfrontiert, in denen umfassendes Fachwissen vermittelt wurde, wobei die Hoffnung bestand, dass sie selbstständig in der Lage wären, dieses Wissen später in die Praxis umzusetzen (Di Bartolomeo et al., 2021). Dabei kam insbesondere in Bezug auf die postgraduale Ausbildung zuletzt Kritik an den klassischen Ausbildungsmethoden auf (Target, 2003; Di Bartolomeo et al., 2021). Es zeigte sich zunehmend, dass die erfolgreiche Anwendung psychotherapeutischen Wissens in der klinischen Praxis mehr als das reine Verstehen von Theorien benötigt. Der Ansatz der Kompetenzorientierung verbreitete sich verstärkt auch im Bereich der Psychotherapie. Dies zeigt sich unter anderem in einer deutlichen Zunahme praxisorientierter Lehrbücher, die konkrete Kompetenzen herausarbeiten und

diese anhand praktischer Fallbeispiele illustrieren. Nachdem eine zunehmende Kompetenzorientierung bereits seit längerer Zeit zu beobachten ist, findet eine stärkere Integration der Methode des zielgerichteten Übens in die Lehre im Bereich der Psychotherapie insbesondere in den letzten zehn Jahren zunehmende Beachtung (Chow et al., 2015; Rousmaniere, 2019; Ehrenthal, 2019; Nikendei et al., 2021).

Ein starkes Interesse der Kandidat:innen in der Psychotherapie-Weiterbildung gilt praktischen Übungen. Sie äußern häufig große Sorgen, nicht ausreichend konkrete Fähigkeiten zur Durchführung von Psychotherapie zu besitzen (Hill et al., 2007), und wünschen sich eine praxisorientierte Vermittlung relevanter Kompetenzen anhand konkreter Übungen (Nikendei et al., 2019). Häufige Wünsche beziehen sich dabei auf Mikrotechniken wie gute Gesprächsführung und sogar konkrete Formulierungshilfen für die ersten therapeutischen Erfahrungen (Nikendei et al., 2018).

Gerade im Zusammenhang mit der Reform der Psychotherapieausbildung bekommt die Frage, wie psychotherapeutische Kompetenzen praktisch gelehrt werden können, besondere Aufmerksamkeit (Ehrenthal, 2019). Auch hinsichtlich des in Deutschland 2020 eingeführten Direktstudiengangs für Psychotherapie finden neue Lernformen vermehrt Beachtung. Im Gegensatz zum traditionellen Psychologiestudium legt dieser Studiengang ein stärkeres Augenmerk auf den Erwerb praktischer Kompetenzen als Psychotherapeut:in. Angesichts der veränderten Ausrichtung erweisen sich neue Lernformen als unerlässlich, um der Neuorientierung des Studieninhalts gerecht zu werden (Nikendei et al., 2021). Zudem stellt sich durch die Einführung neuer Prüfungsformen wie der Parcoursprüfung, bei der im Kontakt mit Simulationspatient:innen praktische therapeutische Fertigkeiten möglichst realitätsnah überprüft werden sollen, die Frage, wie die Studierenden optimal auf diese Prüfungsform vorbereitet werden können (Lukasczik et al., 2020). Auch hier können Lernformen, die stärker auf das wiederholte Üben definierter Fähigkeiten setzen, eine wichtige Rolle spielen.

Wichtig

Das wiederholte Üben konkreter therapeutischer Kompetenzen könnte eine wichtige Rolle für die Verbesserung der zukünftigen psychotherapeutischen Versorgung spielen. So geben erste Studien Hinweise darauf, dass die Zeit, die darauf verwendet wird, konkret definierte therapeutische Fähigkeiten zu trainieren, positiv mit dem späteren Therapieergebnis zusammenhängt (Chow et al., 2015).

Zusammengefasst deuten diese Erkenntnisse darauf hin, dass standardisierte, zielgerichtete Übungen beim Erlernen psychotherapeutischer Techniken die Aneignung dieser Techniken und kommunikativen Fähigkeiten im Vergleich zu herkömmlichen Lehrmethoden optimieren. Dennoch befindet sich diese Herangehensweise in Bezug auf das gesamte Feld noch in einem frühen Entwicklungsstadium (Mahon, 2022). Die wachsende Relevanz zielgerichteten Trainings wird auch in der aus Sicht der Reihenherausgeber wegweisenden Buchserie *Essentials of Deliberate Practice* der American Psychological Association (APA) deutlich. In den 16 Werken, die zwischen 2021 und 2025 veröffentlicht wurden, werden spezifische Übungen zur Aneignung therapeutischer Schlüsselkompetenzen für zahlreiche Therapieverfahren vorgestellt.

Die vorliegende Reihe knüpft hier an und hat zum Ziel, zum Paradigmenwechsel hin zu einer kompetenzorientierten Ausbildung beizutragen. Anstatt theoretisches Wissen abstrakt zu vermitteln, präsentiert jedes Buch konkrete, praxisnahe Übungen, die es den Lernenden ermöglichen sollen, individuell oder in Gruppen relevante therapeutische Kompetenzen systematisch zu trainieren.

1 Einführung: Kompetenzorientierung und zielgerichtetes Üben in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

Kompetenzorientiertes Lernen hat sich zu einem zentralen Konzept in der universitären Lehre in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie und auch in der psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildung entwickelt. Es geht also zunehmend nicht mehr nur um den reinen Wissenserwerb, sondern ebenso um dessen sichere und angemessene Anwendung in der Praxis. Für Psychotherapeut:innen umfasst dies neben fachlich-konzeptuellen Fähigkeiten – etwa Störungswissen oder die Erstellung von Fallkonzeptionen – auch Kompetenzen, die sich auf die Gesprächsführung und die Bewältigung persönlicher und zwischenmenschlicher Herausforderungen beziehen. Beispielhaft zu nennen sind z. B. die Fähigkeit zur empathischen Einfühlung in das Gegenüber, die Regulation eigener Gefühle oder die Berücksichtigung unterschiedlicher Perspektiven und Ebenen im therapeutischen Prozess.

Die Reform der Psychotherapieausbildung in Deutschland mit Approbation nach Studienende hat es mit sich gebracht, dass die Vermittlung praktischer Fähigkeiten in der Anwendung und Umsetzung theoretischer psychotherapeutischer Konzepte bereits im Studium, d. h. in der Regel vor dem ersten verantwortlichen Kontakt zu Patient:innen, umgesetzt werden sollte. Diese kompetenzorientierten Bausteine stehen in der universitären Lehre daher inzwischen gleichrangig neben der Vermittlung von Fachwissen und wissenschaftlichen Methoden im Zentrum. Wesentliche Teile der Kompetenzentwicklung von Psychotherapeut:innen sind damit zeitlich vorgerückt, während in der Vergangenheit die praktische Anwendung des Gelernten zumeist im Rahmen der postgradualen Bausteine der psychotherapeutischen Ausbildung und im Zusammenspiel mit fallorientierter Supervision, Intervision und direkten Rückmeldungen von Patient:innen erfolgte. Um diesen Veränderungen didaktisch zu begegnen, kann die Orientierung an dem Konzept des »Deliberate Practice« nach Ericsson (1993; 2008; 2015) hilfreich sein.

Zu den Inhalten und Methoden verschiedener psychotherapeutischer Ansätze stehen zahlreiche Lehrbücher, Workshops oder andere Schulungsmöglichkeiten über die gesamte Berufslaufbahn zur Verfügung, gleichzeitig bleibt die tatsächliche Umsetzung im eigenen klinisch-psychotherapeutischen Kontext für viele Praktizierende oft schwer greifbar. Während es beispielsweise für eine:n Musiker:in als völlig selbstverständlich angenommen wird, einzelne Sequenzen oft Hunderte Male mit dem Instrument geübt zu haben, bevor er / sie ein Stück auf der Bühne geschickt vorträgt, scheint diese Sicht auf die professionelle Entwicklung psychotherapeutischer Kompetenzen weniger weit verbreitet. Dabei legt auch für den Bereich der Psychotherapie entsprechende Forschung nahe, dass reine Berufserfahrung nicht ausreichend ist und Psychotherapeut:innen gut von gezielten Übungsmöglichkeiten außerhalb der Therapie profitieren könnten, um die eigenen Kompetenzen zu erhöhen (Chow et al., 2015; Goldberg et al., 2016a, 2016b; Westra et al., 2020).

Da es sich bei der ACT um einen therapeutischen Ansatz handelt, der auf den kontextuellen Verhaltenswissenschaften fußt, ist es in der Vermittlung der therapeutischen Fähigkeiten, die es in der Arbeit mit der ACT braucht, bereits weitestgehend Tradition, einen starken Fokus auf die übende Praxis und Vermittlung mithilfe von Selbsterfahrungsanteilen in den ACT-Trainings zu setzen. Dennoch ist bisher nur eine einzelne englischsprachige Publikation erschienen, die den Ansatz der Deliberate Practice zur Vermittlung der ACT gezielt verfolgt (Walser & O'Connell, 2026).

Speziell aus Sicht der ACT ist das zielgerichtete Üben im Sinne der »Deliberate Practice« keine Methode zur Entwicklung klar abgrenzbarer Fähigkeiten, sondern eher ein Vorgehen zur Förderung einer integrierten therapeutischen Handlungsfähigkeit. Diese nimmt daher vor allem die Unterstützung der

Erlebnisoffenheit und Handlungsbereitschaft der Psychotherapeut:innen, d. h. die Förderung der psychischen Flexibilität im therapeutischen Kontext, in den Blick. Psychologische Flexibilität oder »die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment als bewusstes menschliches Wesen vollständiger zu erfahren und Verhalten zu ändern oder beizubehalten, wenn es wertvollen Zielen dient« (Biglan et al., 2008, S. 142, Übersetzung durch die Autorin), ist das übergeordnete Ziel der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Die Idee eines erlebenden, übenden Zugangs auch zur Entwicklung der eigenen therapeutischen Kompetenzen lässt sich aus Sicht der ACT daher auch im Sinne des Strebens verstehen, sich selbst als Psychotherapeut:in tief zu kennen und die eigenen psychologischen Fähigkeiten effektiv zu nutzen, um im Rahmen der therapeutischen Beziehung Erlebens- und Verhaltensänderungen beim Gegenüber anzustoßen (vgl. Konzept des »Selbst als Instrument«). Ziel der psychotherapeutischen Kompetenzentwicklung ist hier also unter anderem die Entwicklung eines offenen, bewussten und engagierten Selbst bei den Psychotherapeut:innen, die so mit hoher psychologischer Flexibilität wirksame therapeutische Begegnungen entsprechend den individuellen Zielen und Rahmenbedingungen gestalten können.

Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch

Dieses Buch hat das Ziel, die vielschichtige Theorie der ACT einfach und direkt in die Praxis zu übersetzen, also Theorie und Praxis handlungsnah miteinander zu verbinden. Es bietet Einsteiger:innen und Expert:innen gleichermaßen ein Instrument, um die grundlegenden Kompetenzen für die psychotherapeutische Arbeit mit der ACT zu entwickeln und / oder gezielt zu verfeinern. Zunächst werden wesentliche Konzepte bzw. relevante Fertigkeiten erläutert, die für die Durchführung einer psychotherapeutischen Behandlung auf Basis der ACT notwendig sind. Darauf aufbauend folgen konkrete Übungen, die dazu dienen, das theoretische Wissen zu vertiefen und praktische Handlungskompetenzen zu fördern.

Diesem Ziel entsprechend richtet sich das Buch an Studierende aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie und Medizin sowie an Fachkräfte, die bereits im Bereich der Psychotherapie und Gesundheitsförderung tätig sind bzw. für deren berufliche Tätigkeit Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit der ACT hilfreich sind. Ebenso kann es Kolleg:innen in der Psychotherapie-Weiterbildung einen Einstieg in die praktische Arbeit bieten. Da in diesem Buch – anders als in grundlagenorientierten Lehrbüchern – das praktische Üben psychotherapeutischer Kompetenzen im Vordergrund steht, wird grundlegendes Wissen aus der Klinischen Psychologie und Psychotherapie vorausgesetzt bzw. sei an dieser Stelle auf entsprechende Werke verwiesen. Der Verzicht auf eine umfassende Darstellung theoretischer Grundlagen in diesem Buch schafft Raum für das mutige und selbstgesteuerte Üben, entweder allein oder in einer Kleingruppe. Die abschließende gemeinsame Reflexion des eigenen Lernens in Form von Intervision oder Supervision ist möglich und förderlich. Da jedoch nicht zu jedem Zeitpunkt Zugang zu kollegialem Austausch oder professioneller Supervision gegeben ist, sind alle Übungen ebenso didaktisch autark nutzbar.

Der Ansatz dieses Buches folgt dem Konzept der kompetenzorientierten Lehre und weist Parallelen zum Konzept des zielgerichteten Übens (»Deliberate Practice«) auf (Abb. 1.1).

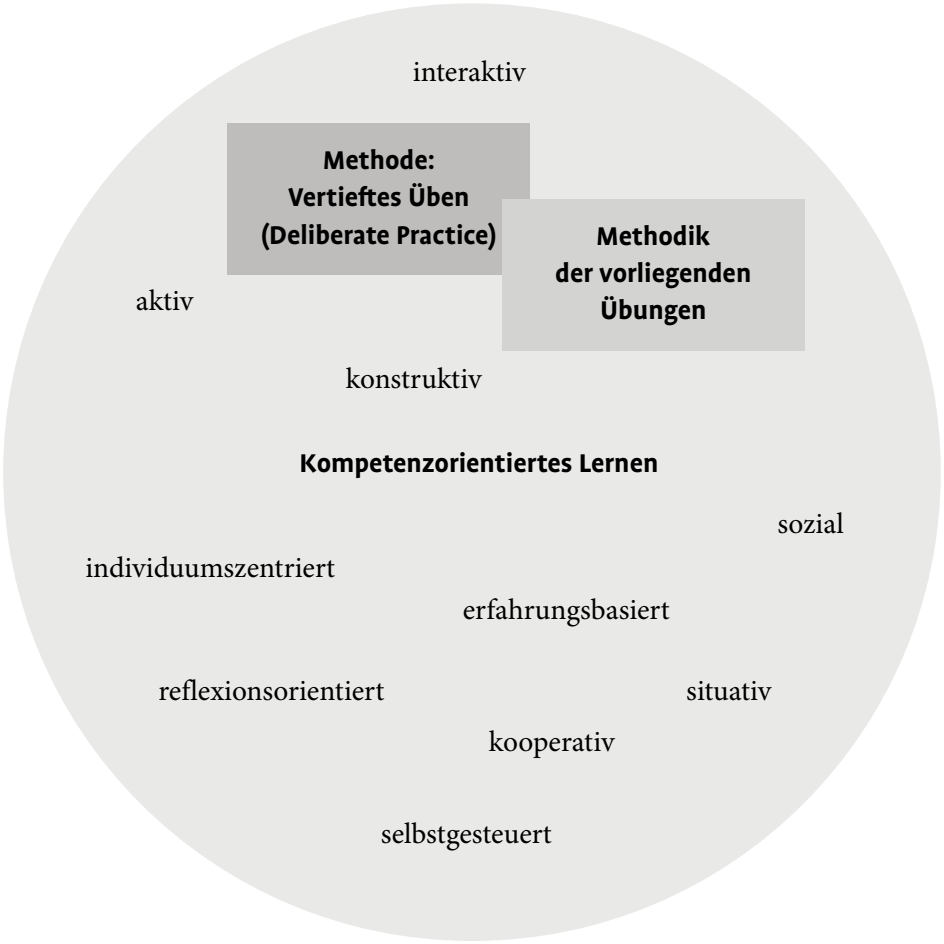


Abbildung 1.1 Einbettung der Methodik des vorliegenden Buchs ins Konzept des Kompetenzorientierten Lernens und Darstellung der Nähe zum vertieften Üben. Dunkel dargestellt sind Kriterien des (kompetenzorientierten) Lernens in Anlehnung an Löwenstein (2022)

Grundlegend ist das Ziel, durch praktisches Üben erste Erfahrungen in der Anwendung der ACT zu unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten zu sammeln und die eigenen Kompetenzen gezielt zu entwickeln – bevor diese Fähigkeiten im Rahmen regelmäßiger Kontakte mit Patient:innen weiter wachsen und reifen können und einen reichen Schatz an Erfahrungswissen bilden werden. In diesem Zusammenhang wird weiteres zielgerichtetes Lernen und Üben, z. B. durch Einsatz von Videoaufnahmen, kollegiale Rückmeldungen im Rahmen von Co-Therapien (z. B. in Gruppentherapien) und längerfristige Begleitung durch ACT-orientierte Supervisionen erforderlich und förderlich. Neben der Begleitung der eigenen therapeutischen Entwicklung in der Anwendung der ACT können die Übungen in diesem Buch als Anregung und Inspiration für Dozent:innen und Lehrende dienen, die ihre Lehrveranstaltungen zur ACT kompetenz- und übungsorientiert planen und durchführen möchten.

Alle in diesem Buch gegebenen Übungen und Fallbeispiele sollen den Einstieg in ein aktives und experimentierfreudiges Arbeiten mit der ACT ermöglichen. Die Übungen orientieren sich an realen Patient:innen-Situationen und sind möglichst nah an der Praxis gehalten, was den Sprung von der Theorie zur Praxis weiter erleichtern soll. Die Darstellungen dienen der besseren Vorstellbarkeit von therapeutischen Situationen und können bei Bedarf auch in abgewandelter Form genutzt werden. Gleichermaßen sind die dazugehörigen beispielhaften Vorgehensweisen als Orientierung für einen möglichen Umgang mit der Situation zu verstehen. Sie können auch als Grundlage für eine weiterführende lebendige Auseinandersetzung mit möglichen Alternativen und Adaptationen dienen. Insbesondere die Entwicklung eines personenzentrierten und prozessorientierten Vorgehens, wie es für die ACT

typisch ist, erfordert es, mögliche eigene psychische Inflexibilitäten im Blick zu behalten. Und diese entstehen vermehrt da, wo wir auf eine vermeintlich »richtige« oder »perfekte« Lösung schielen und vorwiegend regelbasiert vorgehen. Die im Buch dargestellten beispielhaften Vorgehensweisen sind also zu Beginn und zur Etablierung eines ACT-basierten therapeutischen Handelns besonders hilfreich, um dann von einer individuell unterschiedlichen und kontextsensitiven Herangehensweise durch den / die jeweilige:n Psychotherapeut:in abgelöst zu werden.

Wichtig

Ein ACT-typisches Vorgehen bedeutet auch, mögliche eigene psychische Inflexibilitäten im Blick zu behalten. Dies kann in der Arbeit mit diesem Buch schon damit beginnen, darauf zu achten, wann die dargestellten beispielhaften Vorgehensweisen rigide, im Sinne einer »richtigen« Antwort gesehen werden, was im Sinne der ACT einem regelbasierten (»Tue … / Tue nicht …«), d. h. weniger flexiblen Vorgehen entspräche. Alternativ sind die beispielhaften Darstellungen des Umgangs als Anregungen zu verstehen, die je nach Kontext mehr oder weniger hilfreich in gegebener Form umgesetzt werden können.

Für ein fortgeschrittenes gemeinsames Reflektieren und Üben eignet sich des Weiteren ein von ACT-Kolleg:innen eigens entwickeltes Vorgehen, das sogenannte Portland-Modell, um Intervisionen ACT-basiert und erlebnisorientiert zu gestalten (Thompson et al., 2015).

Zur Ergänzung der Arbeit mit den in diesem Buch vorgeschlagenen Übungen und der weiteren Entwicklung von Kompetenzen in der Anwendung der ACT im Austausch mit Kolleg:innen sei zudem auf die Möglichkeit hingewiesen, den eigenen Kompetenzzuwachs fragebogengestützt zu monitoren. Hierzu liegen zum einen Fragebogeninstrumente vor, die sich spezifisch auf ACT-assoziierte Kompetenzen beziehen (s. Kasten unten). Beispielhaft genannt sei hier das Selbstbeurteilungsinstrument *ACT-Fidelity Measure* (ACT-FM; O'Neill et al., 2019), das anhand von 25 Items sowohl Treue als auch Kompetenz in vier Bereichen des ACT-Modells (therapeutische Haltung, Offenheit, Bewusstheit, Engagement) systematisch bewerten lässt (vgl. Collins et al., 2025).

Fragebogeninstrumente zur Erfassung ACT-assoziierter Kompetenzen (Association for Contextual Behavioral Science, 2020a)

- ACT Core Competency Rating Form (ACT-CCRF, Self-assessment version; Walser et al., 2013)
- Focused Acceptance and Commitment Therapy Competency Assessment Tool (FACT-CAT; Robinson, 2026)
- ACT Knowledge Questionnaire (AKQ; Luoma & Plumb Vilardarga, 2013)
- Therapist Agreement with Sensitivity to Context (TASC; Long, 2015; Long & Hayes, 2018)
- ACT Situational Judgment Test (ACT-SJT; Jamison, 2024; Jamison et al., 2025)
- ACT Fidelity Measure (ACT-FM; O'Neill et al., 2019)
- Acceptance and Commitment Therapy Tape Rating Scale (Walser et al., 2006)

Zum anderen lassen sich Fragebogeninstrumente nutzen, die in Form von Selbstbeurteilung die psychische Flexibilität von Psychotherapeut:innen erfassen (s. Kasten unten) oder auch andere relevante psychologische Konstrukte, die mit einem Kompetenzzuwachs in der Anwendung der ACT zusammenhängen. Beispielhaft genannt sei hier das Selbstbeurteilungsinstrument *Psy-Flex* (Gloster et al., 2021), ein sehr robuster und ökonomischer Fragebogen, der anhand von 6 Items die psychische Flexibilität einer Person erfragt.

Fragebogeninstrumente zur Erfassung psychischer Flexibilität

- Akzeptanz- und Handlungsfragebogen (AAQ-II; Bond et al., 2011); deutsche Version: Fragebogen zu Akzeptanz und Handeln II (FAH-II; Hoyer & Gloster, 2013)
- The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ; Ben-Itzhak et al., 2014)
- Flexibility Index Test (FIT-60; Batink & Delespaul, 2015)
- Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI; Rolffs et al., 2016)
- Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes (CompACT; Francis et al., 2016)
- Everyday Psychological Inflexibility Checklist (EPIC; Thompson et al., 2019)
- Open and Engaged State Questionnaire (OESQ; Benoy et al., 2019)
- Personalized Psychological Flexibility Index (PPFI; Kashdan et al., 2020)
- Psy-Flex (Gloster et al., 2021)
- Scope of Action Index (SAI; Stahl & Romanczuk-Seiferth, in Vorbereitung)

Unter dem Dach der Association for Contextual and Behavioral Sciences (ACBS; Association for Contextual Behavioral Science, 2020b) beschäftigt sich zudem eine Arbeitsgruppe mit den strategischen Zielen »Kompetenz und Verbreitung« der kontextuell-verhaltenswissenschaftlichen Therapieansätze (Association for Contextual Behavioral Science, 2020c).

Struktur und Aufbau des Buches

An diese Einleitung anschließend findet sich ein Kapitel, welches eine kurze Übersicht zu den ausgewählten und zu übenden Fähigkeiten in der Gestaltung von Therapien nach der ACT gibt. Das anschließende dritte Kapitel ergänzt allgemeine Hinweise zur Durchführung der Übungen. Alle darauffolgenden Kapitel dieses Buchs fokussieren einzelne Themen, wobei zunächst eine Erläuterung zu den wichtigsten theoretischen Grundlagen erfolgt und im Anschluss konkrete Übungen dazu angeboten werden. Um die Möglichkeit einer weiterführenden Reflexion des eigenen Herangehens an die Übungen – entweder in Eigenarbeit oder in einer Lerngruppe – zu geben, wird ergänzend zu den Übungen jeweils ein mögliches Vorgehen in dieser Situation beispielhaft dargestellt.

2 Zentrale Kompetenzen in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie

Eine praxisnahe Vermittlung von psychotherapeutischen Kompetenzen und Fertigkeiten ist das Herzstück jeder psychotherapeutischen Aus- bzw. Weiterbildung. Entsprechend haben die jeweiligen Berufsverbände und Fachgesellschaften genauer beschrieben, welche der zu erwerbenden Kompetenzen für die psychotherapeutische Berufspraxis als zentral zu sehen sind. Beispielsweise hat die Bundespsychotherapeutenkammer (2014) ein Kompetenzmodell für den Psychotherapeutenberuf in Studium und Aus- / Weiterbildung formuliert, welches – unabhängig vom Schwerpunktverfahren –

(1) Faktenwissen zu psychischen Funktionen, inklusive deren biologischer und sozialer Grundlagen,

(2) Handlungs- und Begründungswissen, einschließlich diagnostischer Einordnung psychischer Störungen und

(3) Handlungskompetenz und professionelle Haltung als zentrale Kompetenzen von Psychotherapeut:innen hervorhebt.

Eine genaue Beschreibung der Kernkompetenzen eines psychotherapeutischen Ansatzes und entsprechend der primär zu vermittelnden Fähigkeiten ist im Allgemeinen im Rahmen der Professionalisierung des Fachs als positiv zu bewerten. Zudem dient die genauere Definition von Kernkompetenzen auch Psychotherapeut:innen in Aus- und Weiterbildung zur Orientierung im individuellen Entwicklungsprozess.

Entsprechend haben sich auch Kolleg:innen aus Sicht der kontextuellen Verhaltenswissenschaften damit beschäftigt, welche Fähigkeiten für die psychotherapeutische Arbeit nach der ACT als zentral gelten und entsprechend im Fokus der Vermittlung von Praxiserfahrungen stehen sollten. Da es sich bei der ACT um einen prozessorientierten und transdiagnostischen Ansatz handelt, sind inzwischen Anwendungen in verschiedensten Fachbereichen, darunter Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie, Sozialarbeit, Physiotherapie, Seelsorge, Coaching und Pflege, in unterschiedlichen beruflichen Kontexten und Settings, wie Praxen, Kliniken, Rehazentren, Hochschulberatungszentren, Schulen usw., und für verschiedene Indikationen und Zielgruppen, etwa Einzelpersonen mit psychischen Erkrankungen, Kinder und Jugendliche, Veteranen, Geflüchtete, Organisationen usw., beschrieben und wissenschaftlich untersucht. Diese weit verbreitete Anwendung zeigt die hohe Anpassbarkeit der ACT-Praxis an die jeweiligen Erfordernisse, bringt jedoch auch eine hohe Variabilität in der Durchführung mit sich. Dies hat Auswirkungen auf die ACT-Kernkompetenzen und führt auch dazu, dass es im ACT-Kontext besonders wichtig ist, die Fähigkeit zur ständigen Anpassung an den jeweiligen Kontext auch in der Umsetzung der Therapie flexibel zu handhaben.

In Studien zur Therapietreue werden zumeist aufgezeichnete Sitzungen genutzt, die von Fachexpert:innen mit Blick auf die Umsetzung des Therapieansatzes bewertet werden. Für den Ansatz der ACT bedeutet dies, zwischen »ACT-konsistenten« und »ACT-inkonsistenten« Handlungen der Psychotherapeut:innen zu unterscheiden. Diese Erfassung bleibt jedoch weitestgehend beobachtend. Auch Wissensfragebögen werden generell zur Kompetenzbewertung eingesetzt, gelten aber als nicht ausreichend, da sie eher die niedrigste Stufe der Kompetenzentwicklung abbilden (Dreyfus & Dreyfus, 1986; Lysaght & Altschuld, 2000). Solche traditionellen Methoden zur Sicherstellung der Therapietreue werden hinsichtlich der Eignung für prozessorientierte Ansätze wie die ACT kontrovers diskutiert (vgl. Perepletchikova et al., 2007), da es besonders herausfordernd ist, die jeweilige kontextuelle Sensibilität des Vorgehens zu erfassen, welche für die Wirksamkeit von ACT als zentral gesehen wird. Dies unter-

streicht die Notwendigkeit differenzierter Ansätze zur Bewertung von Kompetenz und Therapietreue in der ACT-Praxis.

Inhalte der Übungskapitel

Kapitel 4. In diesem Kapitel geht es darum, wie Patient:innen zu Beginn einer Therapie die *grundlegende Perspektive einer Psychotherapie nach der ACT vermittelt* werden kann. Zunächst werden dazu die zentralen Merkmale, die eine ACT ausmachen, erläutert. In der ersten Übung geht es darum, das Vorwissen zu aktivieren und für den unterschiedlichen Kenntnis- und Erfahrungsstand von Patient:innen zur Psychotherapie im Allgemeinen und zur ACT zu sensibilisieren. In Übung 2 und 3 werden dann zum einen die Erläuterung und zum anderen die lebendige Vermittlung der charakteristischen Merkmale der ACT beleuchtet. Dabei können Sie üben, ganz konkret auf Aussagen von Patient:innen im Sinne einer ACT-typischen Haltung und Herangehensweise zu reagieren.

Kapitel 5. In diesem Kapitel soll es um die konkrete *Vorbereitung unserer Patient:innen auf eine Psychotherapie* nach dem Ansatz der ACT gehen. Dabei geht es vor allem um die Vertiefung und umfassendere Vermittlung der besonderen Merkmale der ACT. In der ersten Übung dieses Kapitels lernen Sie, wie Sie Ihre Patient:innen zu Beginn vertiefend mit dem Ansatz der ACT vertraut machen können. In der zweiten Übung lernen Sie, spontan auf Fragen Ihrer Patient:innen zu Beginn der Therapie zu reagieren und zu wichtigen Aspekten der ACT Auskunft zu geben, etwa dem Konzept der psychischen Flexibilität, der Erfahrungs- und Handlungsorientierung in der ACT, der Ziel- und Werteorientierung und der besonderen Beziehungsgestaltung. Die dritte Übung widmet sich schließlich dem schrittweisen Erlernen des wichtigen Prozesses der *Kreativen Hoffnungslosigkeit*.

In den folgenden sechs Kapiteln findet sich die Darstellung der zentralen Kernprozesse psychischer Flexibilität im Rahmen der ACT sowie beispielhafte Metaphern und Übungen, die zur Arbeit am jeweiligen Kernprozess genutzt werden können. Die Kapitel bieten bei Weitem keine umfassende Darstellung aller möglichen Inhalte und Methoden zu dem jeweiligen Kernprozess, da der Fokus hier auf der schrittweisen Erarbeitung und dem Aufbau entsprechender therapeutischer Kompetenzen liegt. Weiterführend interessierte Leser:innen seien auf die entsprechende Literatur verwiesen (s. Kap. 3).

Kapitel 6. Dieses Kapitel widmet sich der *Förderung von Bereitschaft und der Fähigkeit zur Akzeptanz*, dem ersten Kernprozess psychischer Flexibilität im Rahmen der ACT. Zunächst erfahren Sie etwas über den Kernprozess an sich, welche Bedeutung Bereitschaft hat, und lernen Metaphern und Übungen, wie die Fingerfalle, dazu kennen, mit deren Hilfe Akzeptanzprozesse gefördert werden können. Anhand von verschiedenen Übungen lernen Sie, sprachliche Varianten von Bereitschaft und Akzeptanz zu nutzen, für neue Herangehensweisen an die Probleme von Patient:innen zu motivieren, unerwünschtem Erleben Raum in der Therapie zu machen und die Zugewandtheit und Akzeptanz von Patient:innen gegenüber Gefühlen zu fördern. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, die Förderung von Akzeptanzprozessen nach eigenen Interessen zu vertiefen.

Kapitel 7. In diesem Kapitel steht es im Fokus, *mit Defusion Abstand zu inneren Ereignissen zu ermöglichen.* Dabei werden Sie zunächst in das Thema eingeführt, und dann geht es darum, wie wir Patient:innen dabei unterstützen können, Gedanken als das zu erkennen, was sie sind: Gedanken. Im Anschluss geht es um verschiedenste Techniken, wie Menschen mehr Abstand zu ihren Gedanken und anderen inneren Ereignissen bekommen, z. B. die Verfremdung von Gedanken, um mehr Handlungsspielraum zu bekommen. Anhand der Übungen in diesem Kapitel können Sie lernen, Patient:innen für mehr Offenheit gegenüber sämtlichem Erleben zu motivieren und den Verstand »aus dem Kopf zu holen«. Abschließend sammeln Sie praktische Erfahrungen mit verschiedenen weiteren Defusionstechniken in einem Gedanken-Zirkeltraining.

Kapitel 8. Dieses Kapitel konzentriert sich darauf, *Kompetenzen zum Kernprozess Hier-und-Jetzt* zu stärken. Nach der Beschäftigung mit der Fähigkeit zur Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit lernen

Sie verschiedene informelle und formelle Achtsamkeitsübungen kennen und mit Patient:innen anzuwenden.

Kapitel 9. In diesem Kapitel geht es darum, *das Selbst zu flexibilisieren*. Der Kernprozess Selbst-als-Kontext wird hier zunächst genauer beleuchtet, und Sie erfahren anhand von konkreten Metaphern, wie der Theater-Metapher, und Übungen, wie Sie Patient:innen einen Wechsel der Perspektiven auf sich selbst ermöglichen. Die Übungen dieses Kapitels zielen darauf ab, die zentralen Botschaften zum Kernprozess festzuhalten, eigene Rollen zu reflektieren und dies auch im Gespräch für die Patient:innen anzuleiten sowie die Durchführung einer Imaginationsübung praktisch auszuprobieren.

Kapitel 10. Dieses Kapitel widmet sich der Aufgabe, Patient:innen dabei zu helfen, den *Kontakt zu persönlichen Werten herzustellen*. Dabei werden grundlegende Informationen zum Konzept der Werte in der ACT erläutert sowie Möglichkeiten zur Klärung und zum Erlebbarmachen von Werten aufgezeigt. In den Übungen dieses Kapitels geht es dann darum, den Kontakt zu Werten in Patient:innenaussagen zu entdecken sowie verschiedene Metaphern und Übungen für die Wertearbeit konkret anzuwenden.

Kapitel 11. In diesem Kapitel liegt der Fokus darauf, wie wir *engagiertes, werteorientiertes Handeln begünstigen* können. Nach Erläuterungen zu diesem Kernprozess, z. B. warum Handeln auch immer Mut erfordert, und konkreten Interventionsbeispielen haben Sie in den Übungen die Gelegenheit, bereits bekannte Interventionen zu modifizieren, um sie ACT-typischer zu machen und einen eigenen Aktionsplan zum weiteren Anwenden und Üben der ACT zu erstellen.

Kapitel 12. Dieses Kapitel dreht sich um die *Förderung psychischer Flexibilität im therapeutischen Dialog.* Sie erfahren, wie Sie psychische Inflexibilität in der therapeutischen Situation erkennen können und üben, darauf zu reagieren. Zudem werden Sie ausprobieren, wie es ist, die sechs Kernprozesse zur Förderung psychischer Flexibilität im Dialog spontan und miteinander verwoben zu nutzen.

Kapitel 13. Dieses Kapitel ist der *Planung und Durchführung der ACT über den Therapieverlauf* gewidmet. Sie erhalten ACT-spezifische Erläuterungen zur Diagnose- und Indikationsstellung, zur Erstellung von Fallkonzepten und ACT-Behandlungsplanung, zum Umgang mit herausfordernden Situationen sowie zum Alltagstransfer und Abschluss der ACT-Therapie. Die Übungen geben Ihnen praktische Erfahrungen in der Indikationsprüfung und der Fallkonzeption innerhalb der ACT anhand des Hexaflex-Modells. Zudem üben Sie, mithilfe psychischer Flexibilität auf herausfordernde Patientenaussagen zu reagieren und den Alltagstransfer anzuregen.

Kapitel 14. Das letzte Kapitel widmet sich intensiv der Entwicklung psychischer Flexibilität als therapeutischer Kompetenz. Entsprechend geht es um die Fähigkeit zur adaptiven und flexiblen Therapiegestaltung bei einzelnen Therapeut:innen sowie Teams und die Möglichkeiten der Weiterentwicklung – selbstständig und in Intervision und Supervision. In den abschließenden Übungen geht es um die Reflexion Ihrer eigenen Haltung gegenüber menschlichem Leid und den Zielen von Therapie, den Umgang mit festgefahrenen Therapiesituationen, um die Anwendung der ACT-Kompetenzen auf Sie selbst in der Therapiesituation und um einen flexiblen Blick auf Ihre therapeutische Identität.

3 Hinweise zur Durchführung der Übungen

Dieses Buch wird Sie dabei unterstützen, ein fundiertes Verständnis zentraler Konzepte aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie zu entwickeln und wichtige Erfahrungen in der Anwendung entsprechender Basisfertigkeiten zu sammeln. Der für die vorgeschlagenen Übungen erforderliche theoretische Unterbau wird in den jeweiligen Kapiteleinleitungen zusammenfassend erläutert, sodass es möglich ist, auch mit wenig Vorwissen zur Akzeptanz- und Commitmenttherapie unmittelbar in die praktische Erfahrung anhand der Übungen einzusteigen.

Gleichzeitig empfiehlt sich unbedingt eine Vertiefung der theoretischen Grundlagen und der therapeutischen Anwendung der ACT anhand weiterer Fachliteratur. Dies erleichtert und erweitert das Verständnis der hier bewusst eher kondensiert dargestellten theoretischen Grundlagen. Gut geeignet sind hierfür beispielsweise einführende Werke wie Benoy et al. (2023), Wengenroth (2016) und Harris (2020). Zur Vertiefung der ACT und ihrer Anwendung in institutionellen Settings lässt sich zudem das Grundlagenwerk von Romanczuk-Seiferth et al. (2021) sehr empfehlen.

Weiterführende Literatur (Auswahl)

ACT allgemein

- Benoy, C., Romanczuk-Seiferth, N., Villanueva, J. & Gloster, A. (2023). Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Stuttgart: Kohlhammer.
- Harris, R. (2020). ACT leicht gemacht. Freiburg: Arbor.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (2014). Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Paderborn: Junfermann.
- Hayes, S. & Smith, S. (2009). In Abstand zur inneren Wortmaschine. Tübingen: dgvt Verlag.
- Hayes, S. & Smith, S. (2026). In Abstand zur inneren Wortmaschine: Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, 4. Aufl.). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Luoma, J., Hayes, S. & Walser, R. (2009). ACT-Training. Paderborn: Junfermann.
- Wengenroth, M. (2016). Das Leben annehmen (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Wengenroth, M. (2025). Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT, 3. Aufl.). Weinheim: Beltz.

ACT in klinischen Settings

- Romanczuk-Seiferth, N., Burian, R. & Diefenbacher (2021). ACT in Klinik und Tagesklinik. Stuttgart: Kohlhammer.
- Strosahl, K., Gustavsson, P. & Robinson, T. (2012). Brief Interventions for Radical Behavior Change: Principles and Practice for Focused ACT. Oakland: New Harbinger.
- Strosahl, K., Robinson, T. & Gustavsson, P. (2015). Inside This Moment: A Clinician's Guide to Using the Present Moment to Promote Radical Change in ACT. Oakland: New Harbinger.
- Dambacher, C. & Samaan, M. (2020). Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der Gruppe. Weinheim: Beltz.
- Klingen, N. (2021). Let's ACT. Akzeptanz- und Commitment-Therapie für Gruppen. Stuttgart: Klett-Cotta.

ACT für Betroffene

- Eifert, G. H., McKay, M. & Forsyth, J. P. (2017). Mit Ärger und Wut umgehen: Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Göttingen: Hogrefe.
- Forsyth, J. P. & Eifert, G. H. (2018). Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen: Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Harris, R. (2023). Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei. München: Goldmann..
- Lejeune, C. (2008). Gut leben – mit kleinen und großen Sorgen. Stuttgart: Kreuz.
- Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. (2009). Durch Achtsamkeit und Akzeptieren Ihre Depression überwinden. Ein Handbuch zur ACT. Paderborn: Junfermann.
- Walser, R. D. & Westrup, D. (2010). Liebe ist Achtsamkeit: Mit ACT zu einer glücklichen Partnerschaft. Mannheim: Walter.

Um mit diesem Buch möglichst gut lernen zu können, kann es von Vorteil sein, bereits über grundlegende Kenntnisse in Klinischer Psychologie und Psychotherapie zu verfügen. Dies ist aber keine Voraussetzung. Ebenso sind Kompetenzen in verhaltenstherapeutischen Grundlagen und Techniken potenziell hilfreich, da die Akzeptanz- und Commitmenttherapie zu den Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie gezählt wird und so manche Inhalte möglicherweise leichter zu erfassen sind. Gleichzeitig weist die ACT eine grundsätzliche Kompatibilität zu den unterschiedlichen psychotherapeutischen Schwerpunktverfahren auf, sodass sie auch für Kolleg:innen mit psychodynamischem oder systemischem Hintergrund grundsätzlich gut geeignet ist.

Wichtig

Erklärter Ansatz dieses Buches ist es, einen Fokus auf die Entwicklung von konkreten therapeutischen Kompetenzen anhand von Übungen und Fallbeispielen zu setzen. Besonders wesentlich für die Arbeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie sind aber auch die Entwicklung einer bestimmten therapeutischen Haltung, ein hohes Maß an Prozessorientierung und die Bereitschaft zur ständigen Weiterentwicklung bei den Therapeut:innen. Den Schwerpunkt auf Behandlungen nach der ACT zu setzen, geht also wesentlich über die bloße Anwendung bestimmter Techniken und Nutzung konkreter Metaphern und Interventionen hinaus. Einige Übungen setzen daher gezielt an der Förderung dieser Kompetenzen von Therapeut:innen an und ermutigen dazu, dies auch über die Arbeit mit diesem Buch hinaus weiterzuführen.

Üben mit Geduld und Wohlwollen

Die beste Möglichkeit zur persönlichen und professionellen Entwicklung ergibt sich Ihnen bei der Arbeit mit diesem Buch durch die Anwendung der Inhalte, das aktive Üben und die Reflexion möglicher verschiedener Vorgehensweisen zu den dargestellten Fallbeispielen. Eine intensive Auseinandersetzung mit dem Übungsmaterial fördert ein tieferes Verständnis und unterstützt den nachhaltigen Aufbau von Kompetenzen. Nehmen Sie sich daher ausreichend Zeit für die Bearbeitung der Übungen sowie für die anschließende Reflexion. Wichtig ist dabei auch, besonders geduldig und wohlwollend mit sich selbst umzugehen. Erinnern Sie sich selbst und gegenseitig immer wieder an eine ausprobierende, erfahrungsoffene und »fehlerfreundliche« Herangehensweise an die Übungen. Nutzen Sie diese Erfahrung des Übens auch als eine Möglichkeit, sich in die Lage von Patient:innen einzufühlen, die eine neue Fertigkeit erlernen oder eine brachliegende Kompetenz reaktivieren wollen und dabei ebenso Geduld und Wohlwollen sich selbst gegenüber aufbringen müssen. Insbesondere aus der ACT-Sicht ist es nicht das Ziel, möglichst zügig zu einer »richtigen« Lösung zu gelangen, sondern dem Prozess Raum zu ge-

ben, sich auch mit auftretenden Herausforderungen bewusst auseinanderzusetzen und die dabei auftretenden Gedanken und Gefühle bereit als Teil des Lernprozesses anzunehmen.

> **Wichtig**
>
> Ermutigen Sie sich selbst und gegenseitig, offen, geduldig und wohlwollend an die Übungen heranzugehen. Beim übungsbasierten Erwerb neuer Kompetenzen ist jede Erfahrung eine hilfreiche Erfahrung.

Umgang mit den beispielhaften Vorgehensweisen

Zu vielen Übungen werden beispielhafte Vorgehensweisen als mögliche »Lösungen« durch die Autorin vorgeschlagen. Diese nutzen Sie am effektivsten, wenn Sie sich diese erst genauer ansehen, *nachdem* Sie zu einer eigenen Einschätzung und Abwägung möglicher Reaktionsweisen gekommen sind. Mögliche Beispiele sind beim Lesen häufig sehr einleuchtend, und es ist ganz normal, dass es dennoch eine Herausforderung sein kann, sich auf eine konkrete Umgangsweise festzulegen, wenn man selbst in einer ähnlichen therapeutischen Situation ist. Daher besteht der eigentliche Lernprozess sehr wesentlich in dem Schritt der inneren Auseinandersetzung mit möglichen Empfindungen und Handlungsimpulsen sowie dem Abwägen möglicher Schlussfolgerungen für das eigene therapeutische Verhalten. Ein vorschneller Fokus auf mögliche Auflösungen der Situation verkürzt und reduziert also wesentlich das potenzielle Lernen aus den Übungen. Je nach Situation und Phase der persönlichen Entwicklung lassen sich die angebotenen Vorgehensweisen aber auch als inspirierende Erweiterung möglicher eigener Ansätze in der direkten Lektüre sinnvoll nutzen.

Grundsätzlich gilt in der Handhabung der Beispiele und den verschiedenen möglichen therapeutischen Herangehensweisen, dass sowohl eine starke Orientierung an den beispielhaft dargestellten Vorgehensweisen als auch die bewusste Kontrastierung zu möglichen eigenen, alternativen Ansätzen die Chance bietet, in eine aktive und bewusste Auseinandersetzung mit den jeweiligen Inhalten zu kommen und so das eigene therapeutische Profil zu entwickeln und zu schärfen. Auch lassen sich in der bewussten Reflexion des eigenen Lösungsansatzes – für sich allein oder im Austausch mit anderen – besondere Schwerpunktsetzungen, Tendenzen und mögliche blinde Flecken der eigenen Person herausarbeiten, was zu einer längerfristig ausgewogeneren Betrachtung unterschiedlicher Fälle und therapeutischer Situationen beitragen kann. Zu berücksichtigen ist dabei, dass die dargestellten Beispiele zu Aussagen und Therapiesequenzen häufig aus didaktischen Gründen verkürzt und verdichtet sind, daher vor allem der Veranschaulichung dienen und nicht der Eindruck entstehen soll, dass therapeutische Prozesse immer in dieser Art abliefen oder dies das Ideal sei.

Voneinander und miteinander lernen

In der Zusammenstellung dieses Buches wurde berücksichtigt, dass die vorgeschlagenen Übungen jeweils als Einzelperson oder auch als Gruppe mehrerer Personen im Sinne einer Lerngemeinschaft nutzbar sind, unter Umständen in jeweils abgewandelter Form. Die Übungen enthalten daher, falls zutreffend, dazu Hinweise. Sowohl in der Gruppe als auch in Einzelarbeit besteht so die Möglichkeit einer vertieften Auseinandersetzung und des Abgleichs eigener Herangehensweisen mit den beispielhaften Vorgehensweisen.

Da Menschen wesentlich voneinander und miteinander lernen, ist das Lernen im Gruppenformat zu drei bis fünf Personen besonders empfehlenswert. Auch bei Bearbeitung der Übungen in Einzelarbeit ist es empfehlenswert, den Austausch über die Erfahrungen damit zu einem späteren Zeitpunkt zu suchen, z. B. mit Kommiliton:innen oder Kolleg:innen, insbesondere auch bei als besonders herausfordernd erlebten Übungen. Als Alternative zu Rollenspielen in der Kleingruppe ist es in Einzelarbeit zudem möglich, die Übung dennoch als Ein-Personen-Rollenspiel durchzuführen, d. h. ohne Gegenüber nur auf die eigenen Anteile bezogen, und sich dabei zu filmen oder den Ton aufzunehmen, sodass