

Jansen Gijs

Leben- so wie Sie es eigentlich wollen. Mehr Selbstakzeptanz entwickeln mithilfe von ACT.

2022

1.Auflage

Göttingen: Hogrefe

ISBN 978-3-8017-3101-4

Seiten 141

Preis (A) € 16,95

Acceptance Commitment Therapy (ACT) zählt zu den neueren Therapieansätzen in der kognitiven Verhaltenstherapie, die Kenntnisse der Lerntheorien, der klinischen Praxis und besten Aspekte psychotherapeutischer Strömungen und Schulen mit fernöstlichen Weisheiten verbindet. Das vorliegende Buch ist eine Fortsetzung des Buches *Denk was du willst- wage was du träumst* von Jansen (2015).

In 9 Kapitel laden Denk- und Mitmachübungen ein, wie Menschen über einen achtsamen Umgang und Perspektivenwechsel ihre Wahrnehmung und Erwartung beeinflussen und leidvolle Glaubenssätze identifizieren und verändern können. Die Beispiele und Gleichnisse zeigen anschaulich, wie Menschen solange *aktiv* filtern, bis sich ihre Erwartungen erfüllen und das Selbstbild bestätigen. Die Methode der Kognitiven Defusion wird unter anderen ausführlich vorgestellt als eine Möglichkeit, bewusst Abstand von Gedanken und Wörtern zu gewinnen und zu wahren.

Der Ratgeber birgt die ermutigende Kernhypothese: negative Gedanken / Gefühle sind Produkte des Verstandes, der sich manches Mal „zu wichtig“ nimmt und den Blick auf eine Neuorientierung und Alternativen verstellt. Wenn Menschen aufhören, Gedanken *unbedingt* ändern zu wollen, sondern erkennen, akzeptieren und damit achtsam leben lernen, nehmen sie die Bedeutung von leidvollen Ideen, die sich mit ihrem Selbst zu stark verschmolzen und identifiziert haben. Die Distanzierung von diesen Ideen kann zur Entscheidung führen, den Blick auf verborgene Sehnsüchte und Wünsche zu lenken und sich mit diesen bewusst und stetig zu beschäftigen.

Die Lektüre hat zum Ziel, das Hier und Jetzt weniger abgeschnitten und wieder mehr verbunden zu erleben und wird dem Anspruch des Autors gerecht, als Nachschlagwerk für ineinandergreifende Zugänge und Techniken auf dem Weg zum „wahren“ Wesen zu gelten.

Die Leserinnen und Leser finden durchgehend ermutigende Übungen zur Selbsterkundung vor. Das Buch vermittelt unmissverständlich, dass Verhaltensänderung eben nicht so nebenbei passiert, sondern einer gründlichen und längerfristigen Auseinandersetzung und Übung bedarf und richtet sich an alle Interessierten, die bereit sind, sich die Zeit dafür zu nehmen.

Literatur im Text

Jansen, G. (2015). *Denk was du willst- wage was du träumst. Die Akzeptanz-Commitmenttherapie für ein Leben in Freiheit und Selbstvertrauen*. Freiburg: Arbor.

Für sie gelesen von

Ulrike Richter aus Linz

Hinweis:

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift Psychologie in Österreich (Dezember 2022, Vol. 42, Seite 435) als Originalarbeit erschienen.