

# Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und ACT

---

ACT, die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, zielt darauf ab, Menschen zu vermitteln, wie sie emotionalen Zuständen mit Achtsamkeit und Mitgefühl begegnen können und gleichzeitig in ihrem Leben das verwirklichen können, was ihnen wirklich am Herzen liegt. ACT kann Menschen helfen, sich selbst und andere mit Wohlwollen zu akzeptieren, eine Orientierung entsprechend eigener Werte zu wählen und Handlungen auszuführen, die in diese Richtung führen. ACT steht für entschlossenes, engagiertes Handeln entsprechend der eigenen Lebensziele. Es werden Achtsamkeit und Akzeptanz als Lebenshaltung und als Haltung den eigenen Schwierigkeiten gegenüber vermittelt. Anstatt mit unerwünschten Gedanken und Gefühlen zu kämpfen, wird erlernt, diese zuzulassen, anzuerkennen und zu akzeptieren. Es wird eine freundliche innere Haltung gegenüber spontan auftauchenden Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen eingeübt. Hierbei geht es um den Aufbau der Fähigkeit, auf das Erleben von emotionalen Schmerzen und Belastungen nicht wie bisher mit Kontrollversuchen und Vermeidungsverhalten zu reagieren, sondern mit Offenheit, Mitgefühl und Behutsamkeit. „A“ steht für das Akzeptieren von Gedanken und Gefühlen, „C“ dafür Chancen zu ergreifen und Werte zu wählen und „T“ für Tun, also für engagiertes Handeln in die gewählte Richtung.

## Mit folgenden Büchern arbeite ich gerne:

Andreas Knuf. Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist. Arbor Verlag, 2010

Andreas Knuf. Ruhe da oben! Wege aus der Grübelfalle. Arbor Verlag, 2012 (dies ist die CD zu erstgenanntem Buch; beides entstand unter meiner Mitarbeit)

Andreas Knuf. Sei nicht so hart zu dir selbst: Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten. Kösel Verlag, 2016

Andreas Knuf. Widerstand zwecklos. Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist. Kösel-Verlag, 2018

Kristin Neff. Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash Verlag, 2012



Kristin Neff & Christopher Germer. Selbstmitgefühl. Das Übungsbuch. Arbor Verlag, 2020

Christine Brähler. Selbstmitgefühl entwickeln. Liebevoller werden mit sich selbst. Scorpio Verlag, 2015

Christopher Germer. Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag, 2010

Tara Brach. Nach Hause kommen zu sich selbst. Im erwachten Herzen Zuflucht und Geborgenheit finden. Koha Verlag, 2014

Tara Brach. Mit dem Herzen eines Buddha. Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude. Knauer Verlag, 2005

Russ Harris. Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch. Kösel Verlag, 2009

Matthias Wengenroth. Das Leben annehmen; So hilft Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Huber Verlag, 2008

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn. Der achtsame Weg durch die Depression. Buch mit 2 CD's. Arbor Verlag, 2009

John P. Forsyth & Georg H. Eifert. Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen. Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT. Buch mit CD. Hogrefe Verlag, 2010

Georg H. Eifert, Matthew McKay & John P. Forsyth. Mit Ärger und Wut umgehen. Der achtsame Weg in ein friedliches Leben. Huber Verlag, 2009

Georg H. Eifert & C. Alix Timko. Mehr vom Leben. Wege aus der Anorexie – Das ACT-Selbsthilfebuch. Beltz Verlag, 2012

