



WERTE

Fliedner Klinik Düsseldorf, online, 23. Februar 2022

Dipl.-Psych. Beate Ebert

„WER UM EINEN SINN SEINES LEBENS
WEISS, DEM VERHILFT DIESES
BEWUSSTSEIN MEHR ALS ALLES ANDERE
DAZU, ÄUßERE SCHWIERIGKEITEN UND
INNERE BESCHWERDEN ZU ÜBERWINDEN“

Victor Frankl

THERE IS NO YEARNING MORE IMPORTANT
TO HUMAN BEINGS THAN TO FREELY PICK
AND PURSUE OUR LIFE DIRECTION.

Steve Hayes, 2019, S. 224

ZUR INSPIRATION

Was ist etwas Kleines, Grosses, Verrücktes, Schwieriges, Schönes... was Sie gemacht haben, weil Ihnen etwas wertvoll war?

Überlegen Sie einen Moment für sich.

Dann bilden wir Paare. Stellen Sie sich kurz vor, wenn Sie sich nicht kennen. Dann tauschen sich 2 Min pro Person über das Wertvolle aus. Bemerkten Sie beim Gegenüber und sich selbst, ob sich an Sprache, Ausdruck, Gestik etc. etwas verändert...

WAS HABEN SIE FESTGESTELLT?

WORAN ERKENNE ICH WERTE?

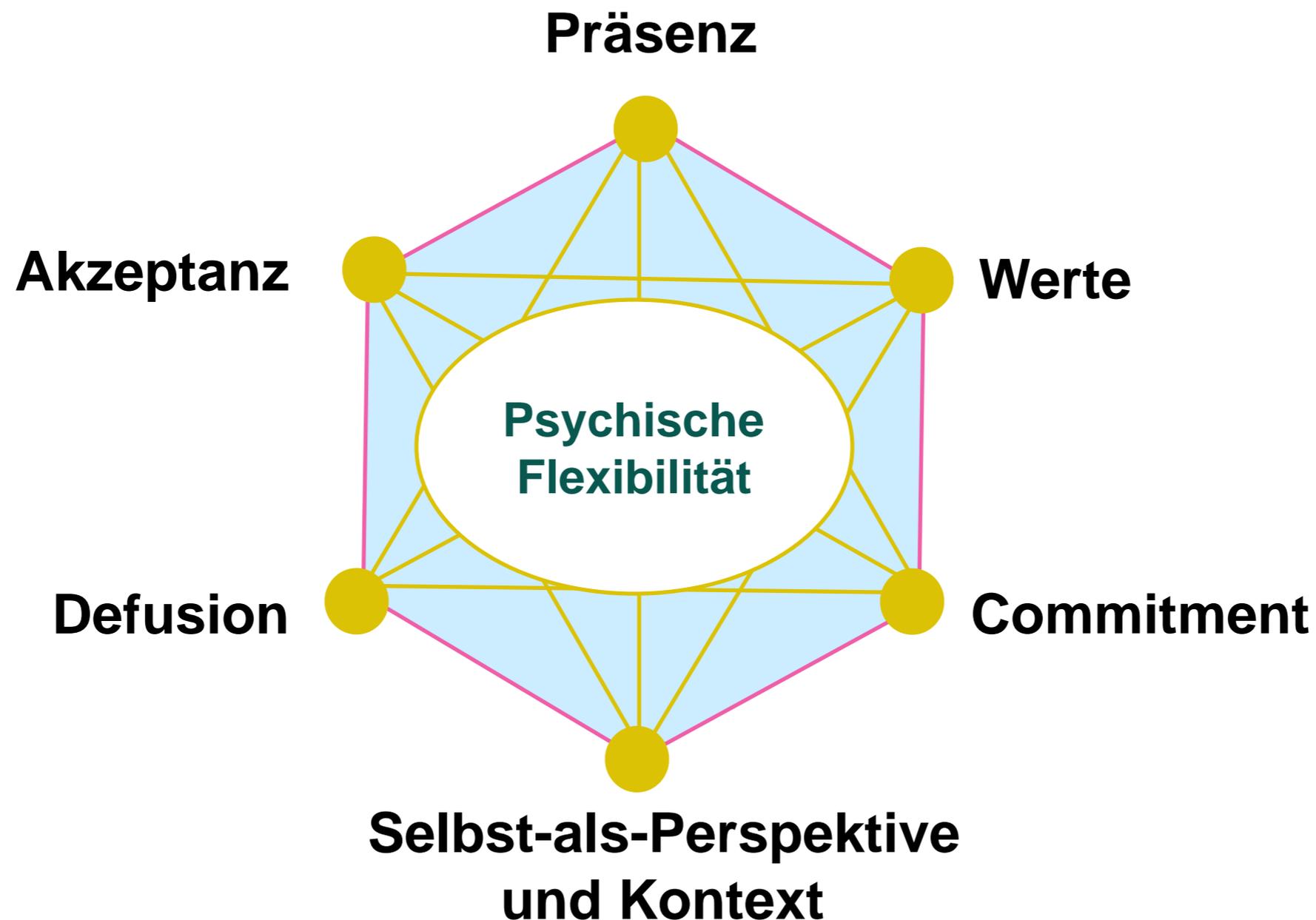
Lebendigkeit/Berührung

Gegenwärtiger Moment

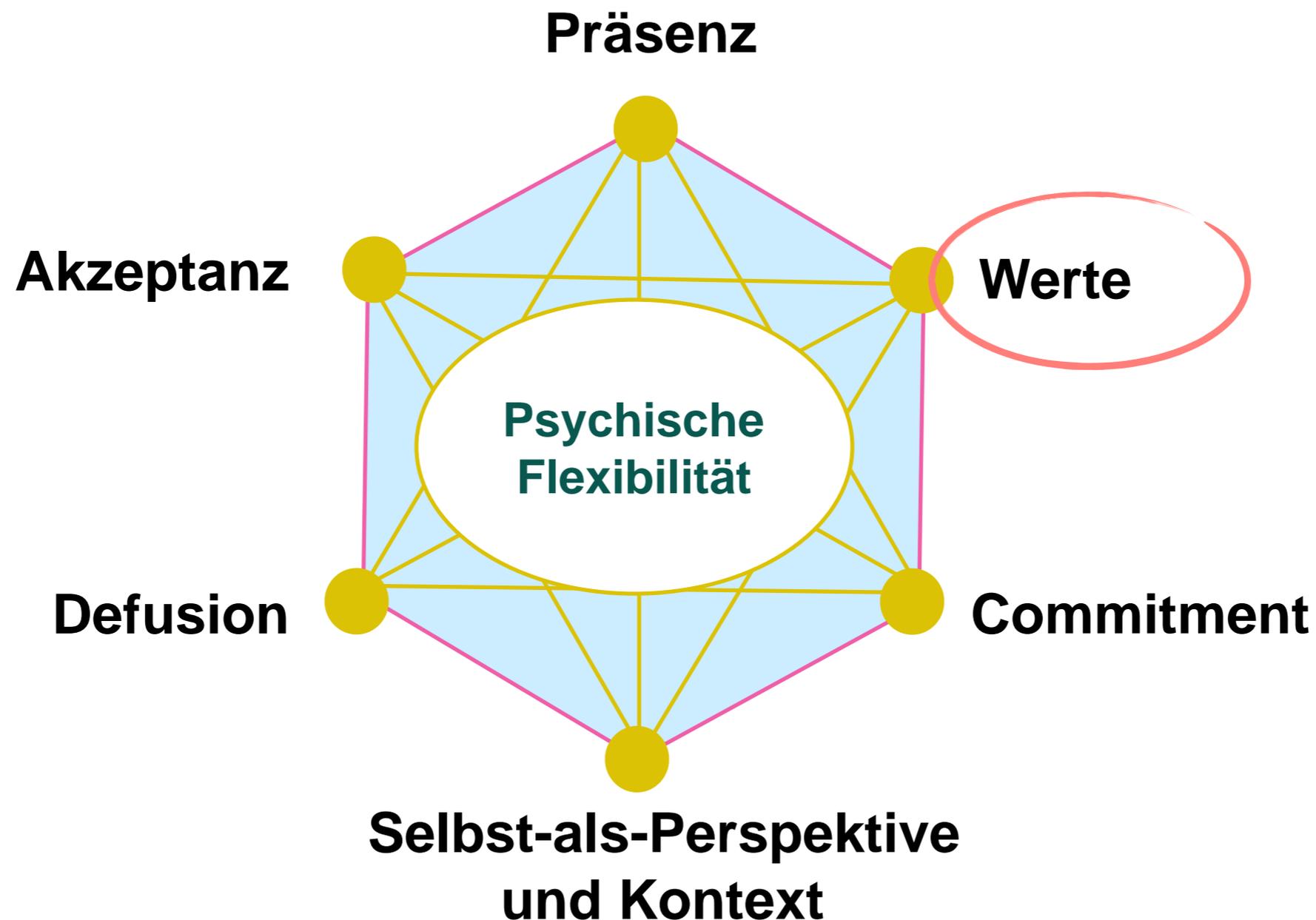
Bereitwilligkeit zur Verletzlichkeit

Freie Wahl

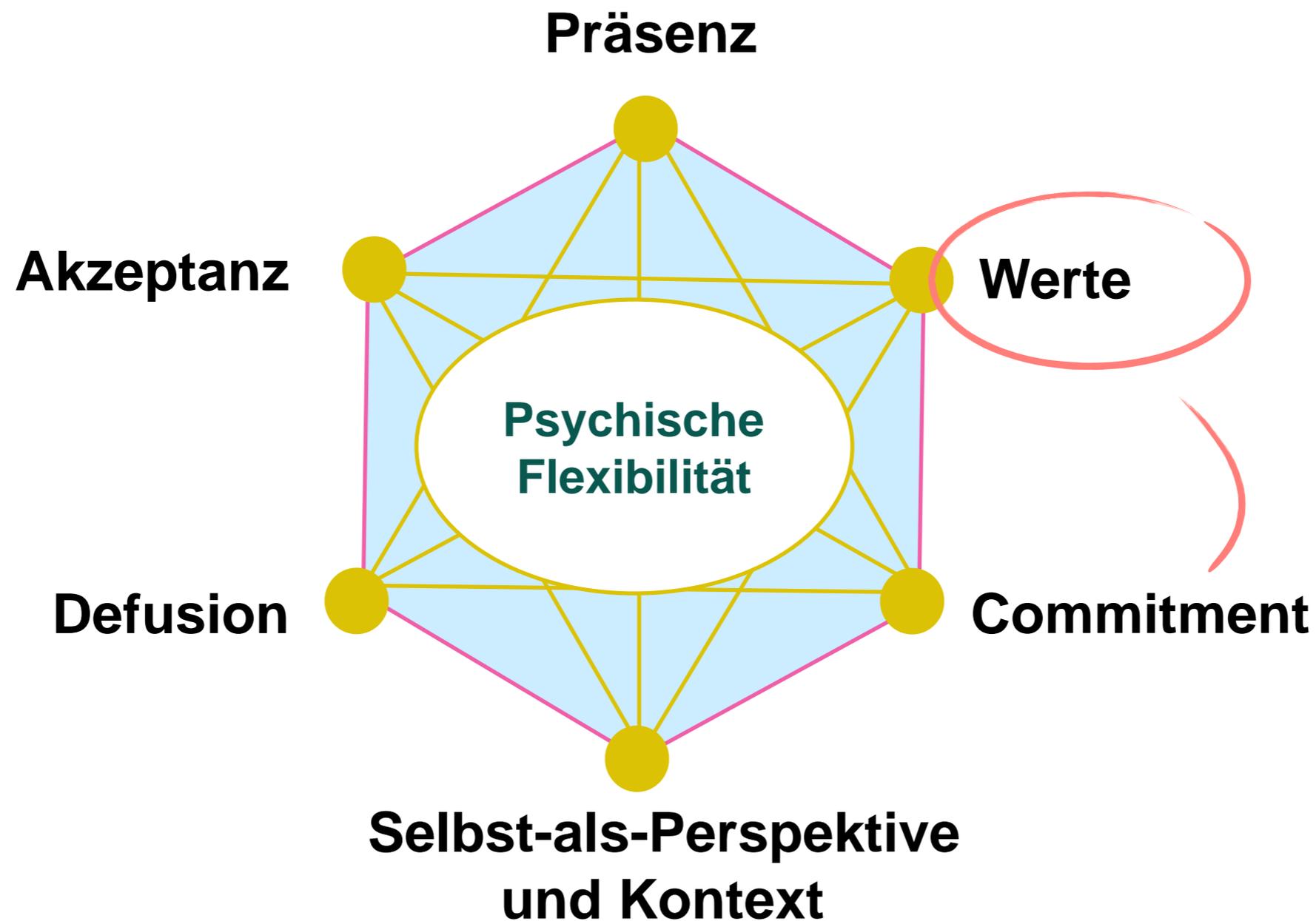
PROZESSE IN DER ACT UM FLEXIBLERES VERHALTEN ZU FÖRDERN



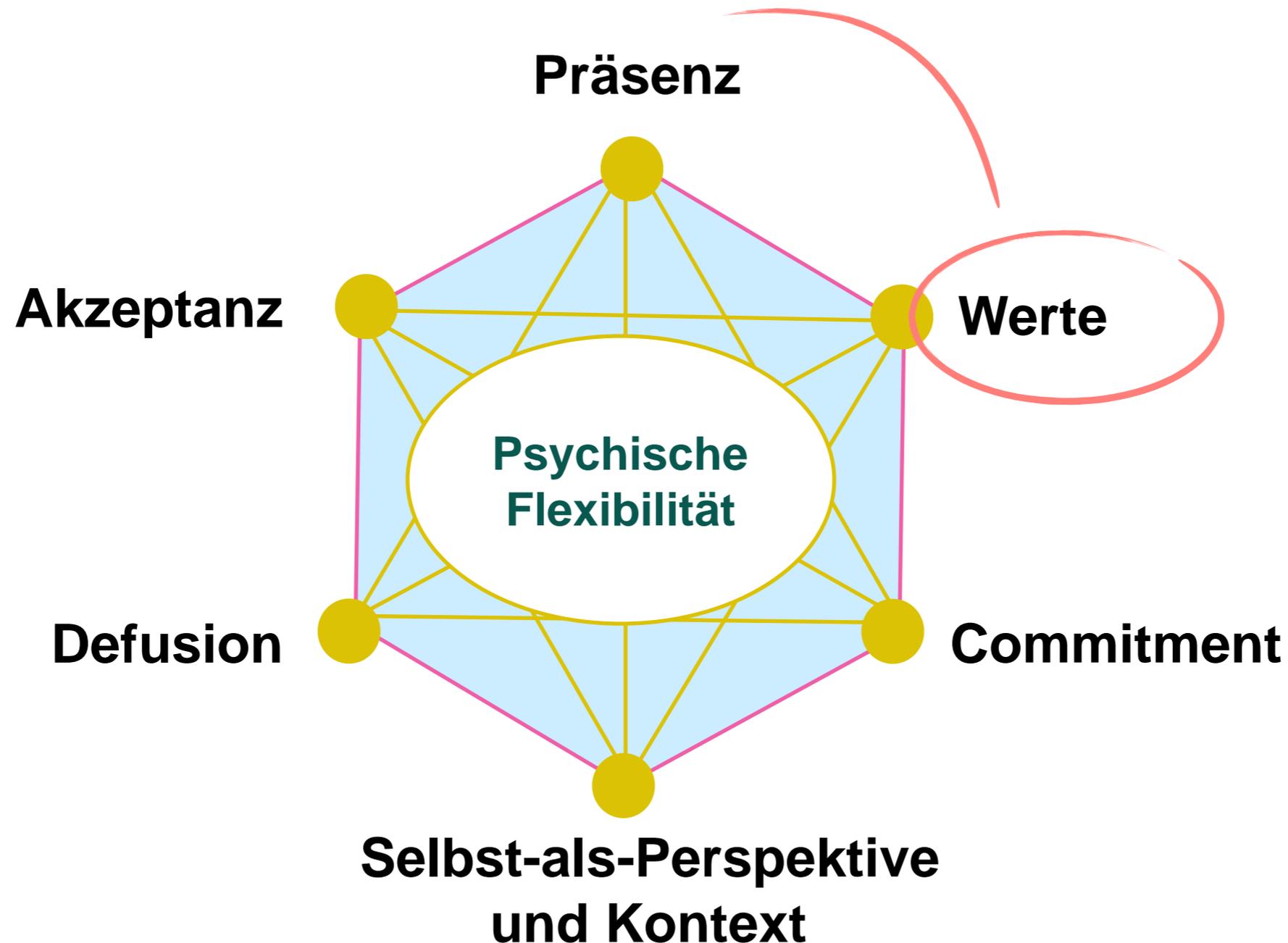
PROZESSE IN DER ACT UM FLEXIBLERES VERHALTEN ZU FÖRDERN



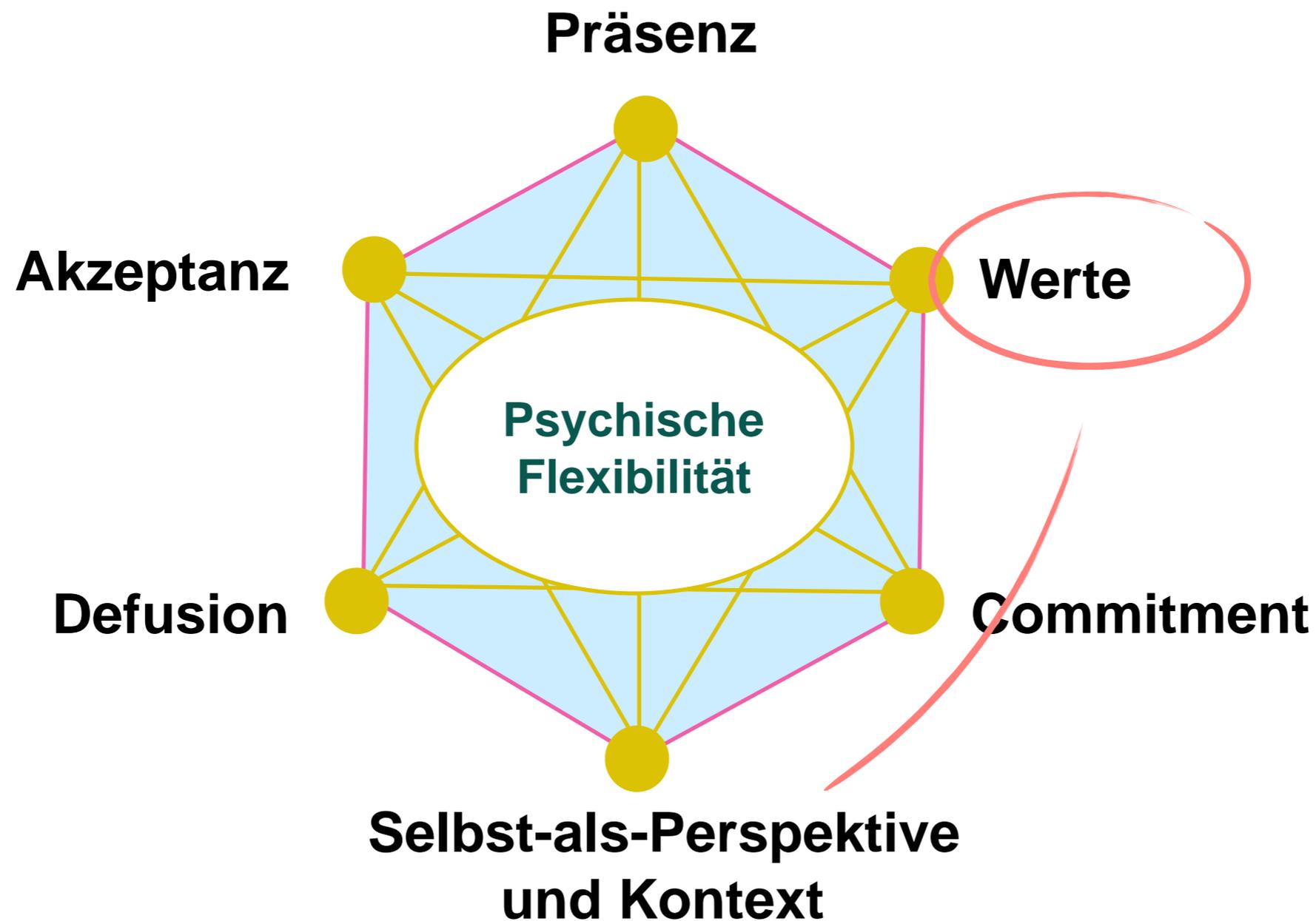
PROZESSE IN DER ACT UM FLEXIBLERES VERHALTEN ZU FÖRDERN



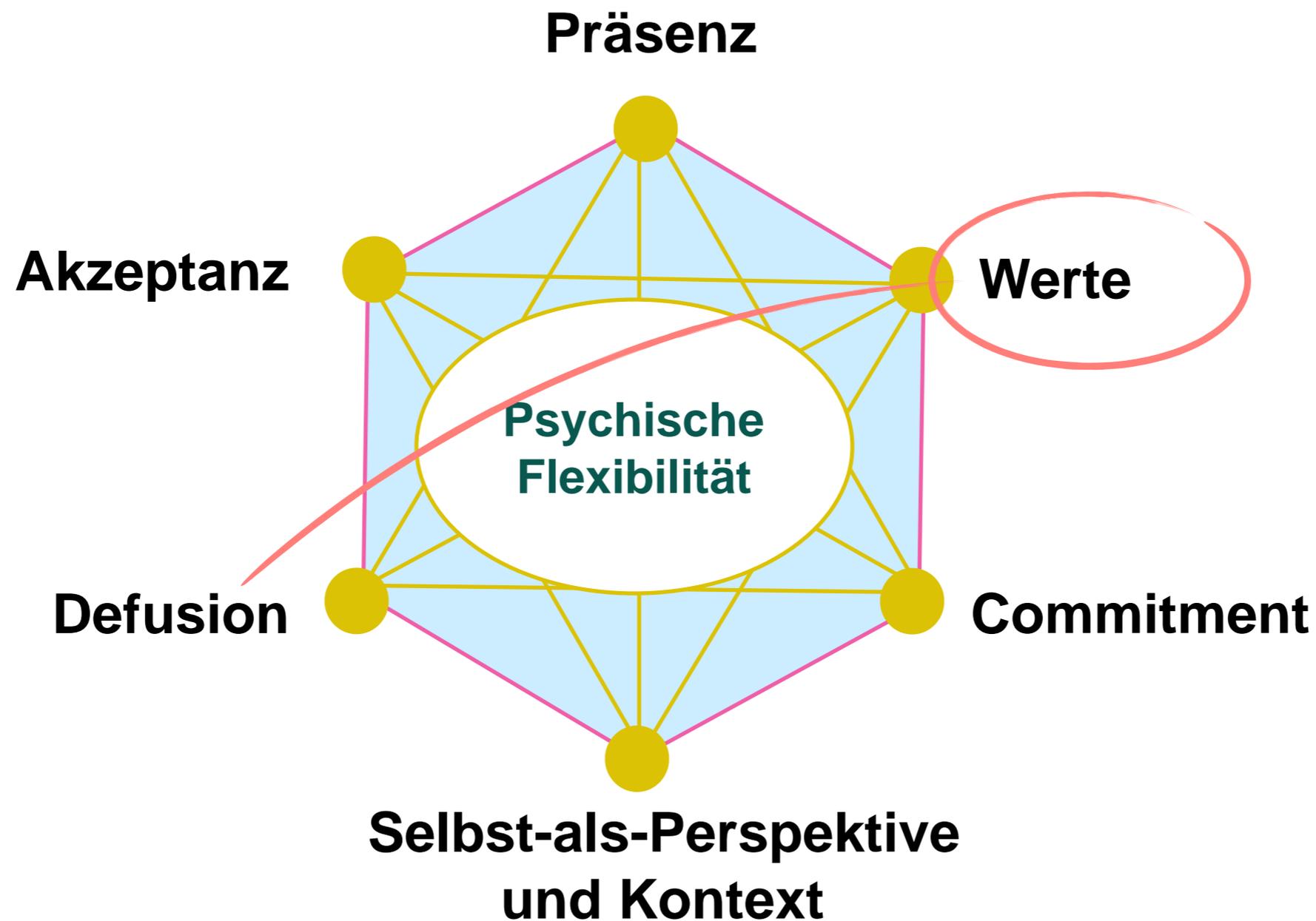
PROZESSE IN DER ACT UM FLEXIBLERES VERHALTEN ZU FÖRDERN



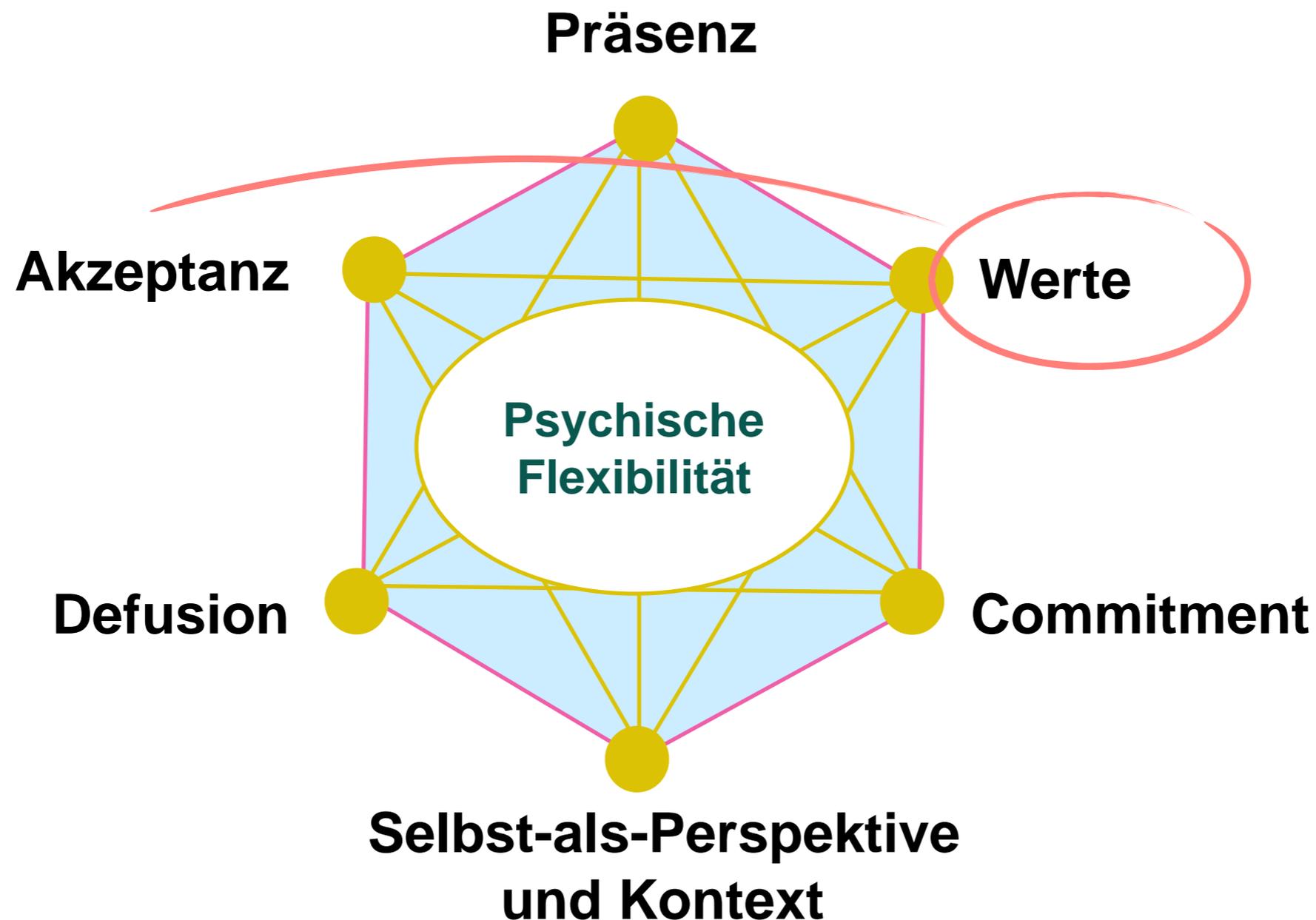
PROZESSE IN DER ACT UM FLEXIBLERES VERHALTEN ZU FÖRDERN



PROZESSE IN DER ACT UM FLEXIBLERES VERHALTEN ZU FÖRDERN



PROZESSE IN DER ACT UM FLEXIBLERES VERHALTEN ZU FÖRDERN



ÜBUNG 70. GEBURTSTAG

- Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift, stelle dir deinen 70. (50. etc. je nach Alter des/der Klient*in) Geburtstag vor (Beobachterperspektive einnehmen)
- Umgebung, wie siehst du dich selbst?, Gäste, Essen....
- Was würde dein*e Partner*in, dein*e Kinder, dein*e beste*r Freund*in/ Kolleg*in über dich sagen, warum es so besonders ist, dich als Partner*in, Mutter/Vater, etc. zu haben? Was würde dich freuen zu hören?
- Alles für sich selbst bzw. für die/den Klient*in notieren und nach der Übung geben.
- Evtl. Auswertung: was sind die wichtigsten Werte?

SICHTWEISE: FUNKTIONALER KONTEXTUALISMUS

- Verhalten - auch wenn es Leiden vergrößert - macht immer Sinn, wenn wir die historischen und derzeitigen Kontextfaktoren dazu bringen => es hat eine Funktion
- Vorteil: wir brauchen keine Bewertungen von Verhalten als richtig oder falsch, keine Abnormität als Erklärungen.
- Maßstab: Ist das Verhalten in Bezug auf Werte hilfreich oder nicht hilfreich?

DEFINITION IN DER ACT

- Werte sind überdauernde Verhaltensmuster
- Werte leben in Sprache
- Werte sind frei gewählt - wir können jeden Wert wählen
- Werte sind intrinsisch motiviert

Es geht um den **Prozess** wertorientierten Verhaltens!

„One of the greatest sources of psychological distress is losing touch with the values that are truly meaningful to us.“

Steve Hayes, 2019, S. 224

„Ich sehe
keinen Sinn
mehr – da ist
nur noch
Leere“



Mitten in diesem
Leiden - gibt es
da etwas, was
das Leben jetzt
wertvoll macht?



ACT: Leiden ist Teil
des menschlichen
Lebens, wir erleben
Bedrohung, Versagen,
Krankheiten, Altern,
Tod etc. bei uns und
geliebten Menschen



Automatischer Fokus: Symptome



KONTAKT MIT WERTEN HILFT DEN FOKUS ZU ERWEITERN



Arbeit



Musik/Kunst

Natur



Symptome

Freunde



Gemeinsamkeit



UND WIE GEHT DAS JETZT MIT DEN
WERTEN IM THERAPEUTISCHEN
GESPRÄCH???



MÖGLICHE FRAGEN UM WERTE IN DEN THERAPEUTISCHEN PROZESS ZU BRINGEN

- Sie haben so viel Schwieriges aus Ihrem Leben geschildert - gibt es etwas, das es für Sie wertvoll macht, all das zu bewältigen?
- Wenn Sie mit 95 Jahren in Ihrem Lehnstuhl auf der Veranda sitzen und auf Ihr Leben zurück schauen, worum soll es dann gegangen sein? Was wäre dann noch wichtig für Sie?
- Wenn Sie sich bewusst machen, dass Ihnen alle Werte zur Verfügung stehen und dass Sie wählen können, für welche Lebensqualität Sie sich engagieren, was wählen Sie?
- Bei Paaren: denken Sie an einen Moment, in dem Ihre Partnerschaft wunderbar war, so wie Sie es sich wünschen. Wie haben Sie (!) sich in dieser Situation verhalten? Schreiben Sie es unabhängig voneinander auf.

ÜBUNG: WERTE AUS EINER SCHWIERIGEN SITUATION

- Dieses Erlebnis ist so schmerzhaft für Sie - da muss etwas ganz besonders Wichtiges oder Wertvolles für Sie sein, dass das so schlimm für Sie ist.
- Was könnte das sein?

UNTERSCHIEDUNG: LEBENSBEREICHE

- Werte sind nicht Lebensbereiche - z.B. Familie, Partnerschaft, Elternschaft, Bildung, Arbeit etc.
- Lebensbereiche sind die Arena, in der ich meine Werte leben kann (Partnerschaft). Werte sind die Handlungen, die ich in dieser Arena durchführe (mich liebevoll verhalten).
- Werte sind über diese Lebensbereiche normalerweise relativ konsistent. Wenn ich mich freundlich, respektvoll oder großzügig verhalten möchte, dann vermutlich in allen Lebensbereichen

WERTE

-

ZIELE

WIE UNTERSCHIEDEN WIR BEIDES?

WERTE

-

ZIELE

- frei gewählt
 - intrinsisch motiviert
 - dauerhafte Verhaltensmuster
 - in jedem Moment im Handeln verfügbar
 - Bsp.: Eine liebevolle Partnerin sein
- Meilensteine auf dem Weg in Richtung von Werten
 - Werten hierarchisch untergeordnet
 - mit dem Erreichen verfügbar und abgeschlossen
 - Bsp.: Heiraten

ZIEL ODER WERT?

Ich möchte eine gute Ausbildung als Krankenschwester machen.

Ich möchte ein guter Vater sein.

ZIEL ODER WERT?

Ich möchte gut für meine Gesundheit sorgen.

Ich möchte mehr Sport machen und mich besser ernähren.

Ich möchte 3xWoche 15km Joggen gehen um gut für meine Gesundheit zu sorgen.

ZIEL ODER WERT?

Ich möchte viel
Geld verdienen.

Ich möchte von
anderen gemocht
werden.

Ich möchte einen
sinnvollen Beitrag
leisten.

WERTE SIND VERHALTENSMUSTER UND ZEIGEN SICH IN HANDLUNGEN

- Mit welchen Handlungen würden Sie diesen Wert in Ihrem Alltag umsetzen?
- Bringt Sie diese Handlung Ihrem Wert näher oder eher nicht? Kurzfristig? Langfristig?
- Werte brauchen ein Spielfeld und eine Struktur zur regelmäßigen Umsetzung

SPIELFELD UND STRUKTUR FÜR WERTE: COMMITTED ACTION



FALLEN BEACHTEN

Als Therapeut*innen

- Klient*innen müssen Werte „richtig“ ausdrücken
- Klient*innen mit Werten ins Unrecht setzen („aber Sie wollten doch eigentlich...“)

Als Klient*innen

- regelgeleitetes Verhalten („ich muss“, „ich sollte“, „richtig“, Moral)
- Werte „um zu...“ (sich selbst aufzuwerten oder einem Bild zu entsprechen)
- Werte als neuer Weg der Selbst-Abwertung („ich war mir nicht treu“)

WERTE FÜR UNS ALS THERAPEUTINNEN

- Wenn wir als Therapeut*innen über unsere eigenen Werte Klarheit haben, können wir
 - als Modell dienen
 - unser eigenes Verhalten an unseren Werten ausrichten
 - immer wieder Kraft und Freude in unserem herausfordernden Beruf finden

WERTE-ARBEIT IST KEINE ERFINDUNG DER ACT

- Verhaltensaktivierung
- Motivational Interviewing
- insges. in humanistischen Methoden präsent (Sinn von Victor Frankl nach KZ-Erfahrungen, Carl Rogers)

ZUSAMMENFASSEND: WERTE

- Geben Orientierung für Handlungen
- Fördern die Bereitschaft zur Exposition
- Erweitern den Blick von Symptombezogenheit auf Erfüllendes
- Geben einen neuen Kontext für Leiden und Leben
- Geben Kraft
- Sind in jedem Moment verfügbar

BEWEGEN SIE SICH HIN ZU ODER WEG VON IHREN WERTEN?

weg von



dem was
unangenehm ist

hin zu

dem was Ihrem
Leben Sinn gibt

ÜBUNG: HIN ZU VS. WEG VON

- Stellen Sie sich auf einer Seite des Raums auf. Stellen Sie sich vor, hinter Ihnen ist ein Bienenschwarm oder ein bissiger Hund, etwas Unangenehmes.
- Jetzt laufen Sie los zur gegenüberliegenden Seite, weg von dem Unangenehmen. Können Sie im Körper wahrnehmen, wie sich das anfühlt?
- Dann stellen Sie sich wieder auf der gleichen Seite des Raumes auf. Stellen Sie sich vor, auf der gegenüberliegenden Seite liegt das, was Sie sich wünschen, eine sonnige Blumenwiese, das türkisfarbene Meer, etwas Wertvolles.
- Jetzt laufen Sie los, hin zu dem Wertvollen, nehmen Sie wahr wie sich das anfühlt. Nehmen Sie einen Unterschied wahr zwischen der ersten und der zweiten Bewegung?

METAPHER: LINKER FUSS-RECHTER FUSS AKZEPTANZ-COMMITMENT

- „In welche Richtung möchten Sie gerne gehen, als Ihre wertvolle Richtung?“ - „Gut, jetzt stehen Sie hier, in Situation X. Sind Sie bereit, hier zu stehen, wo Sie gerade stehen?“ - „Wenn ja, dann machen Sie bitte mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne. Das ist der „Akzeptanz-Schritt“. Wie fühlt sich das an?“
- „Von hier, wo sie jetzt stehen, sehen Sie einen Schritt, den Sie als nächstes in Ihre wertvolle Richtung machen können? Es kann ein ganz winziger Schritt sein.“ - „Dann machen Sie bitte einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne.“
- „Können Sie schon vorhersagen, welches Ergebnis dieser Schritt bringen wird? Nein! Sie können den Schritt nur machen, mit einer Absicht, aber Sie wissen nicht, wie das Ergebnis sein wird. Sind Sie bereit, das Ergebnis zu erlauben, das dieser Schritt bringen wird? Ja? Dann machen Sie wieder einen Schritt mit dem linken Fuß, den Akzeptanz-Schritt.“
- „Und so geht es immer weiter in die wertvolle Richtung....“

BSP. FÜR WISSENSCHAFTLICHE EVIDENZ

- Erhöhte Wertorientierung korreliert mit höherer Lebensqualität, geringerer Depressivität, Ängstlichkeit und Stress (Lundgren, Luoma, Dahl, Strosahl, & Melin, 2012, nach Lundgren & Larson aus Hayes & Hofmann, S, 377)
- Wenn Panikpatient*innen wertorientiert handeln, verbessert sich ihre Funktionsfähigkeit (Changes of valued behaviors and functioning during an Acceptance and Commitment Therapy Intervention, 2017, Wersebe, Lieb, Meyer, Hoyer, Wittchen, Gloster)

LITERATUR

- Eifert, G. H. (2011). Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Göttingen: Hogrefe
- Lejeune, J. & Luoma, J. (2019). Values in Therapy. Context Press
- Hayes, S.C. (2020). Kurswechsel im Kopf. Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden. Beltz Verlag

WEITERE INFORMATIONEN ZUR ACT

- www.dgkv.org
- www.contextualscience.org
- be@beate-ebert.de
- www.commitandact.org

WEBINAR WITH RUSS HARRIS FOR COMMIT AND ACT FOUNDATION SIERRA LEONE

<https://www.actmindfully.com.au/product/webinar-self-as-context-made-simple-a-2-hour-webinar/>



ACBS World Conference

SAN FRANCISCO

— June 14-19, 2022 —

„JENE EINMALIGKEIT UND EINZIGARTIGKEIT, DIE JEDEN EINZELNEN MENSCHEN AUSZEICHNET UND JEDEM EINZELNEN DASEIN ERST SINN VERLEIHT, KOMMT ALSO SOWOHL IN BEZUG AUF EIN WERK ODER EINE SCHÖPFERISCHE LEISTUNG ZUR GELTUNG, ALS AUCH IN BEZUG AUF EINEN ANDERN MENSCHEN UND DESSEN LIEBE.

DIESE UNVERTRETBARKEIT UND UNERSETZLICHKEIT JEDER EINZELNEN PERSON IST JEDOCH DAS, WAS – ZU BEWUSSTSEIN GEBRACHT – DIE VERANTWORTUNG, DIE DER MENSCH FÜR SEIN LEBEN UND WEITERLEBEN TRÄGT, SO RECHT IN IHRER GANZEN GRÖÖÖE AUFLEUCHTEN LÄSST.“

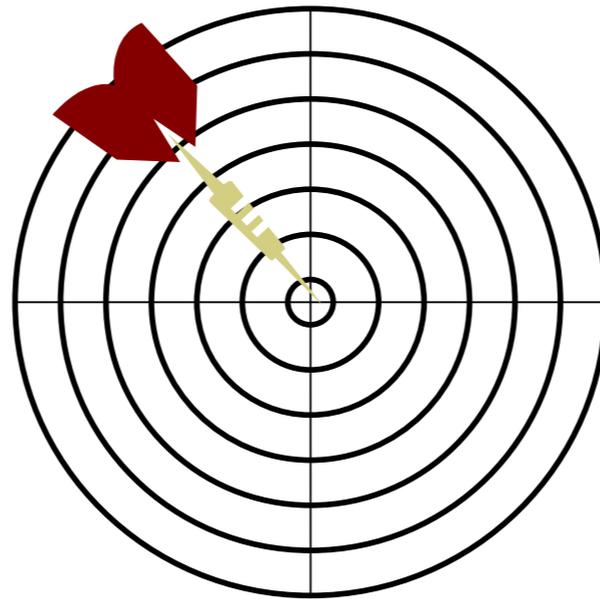
Victor Frankl

WEITERE FRAGEN ZUR EXPLORATION VON WERTEN

- Was liegt Ihnen am Herzen?
- In welchen Lebensbereichen sind Sie besonders engagiert?
- Was war ein besonders schöner Moment in Ihrem Leben?
- Was war ein besonders schmerzhafter Moment in Ihrem Leben?
- Worauf wären Sie stolz, wenn Sie am Ende auf Ihr Leben zurück schauen?
- Worüber machen Sie sich Sorgen?
- Wen bewundern Sie und was bewundern Sie an der Person?
- Wenn Sie Ihr Lebensdrehbuch schreiben würden, wovon würde es handeln?

WEITERE INSTRUMENTE

Bull's Eye



Age: _____

Sex: (Circle): Woman Man

Civil status: (Circle) Married Living together Girl/-Boy friend Single

Children: (yes or no) _____ If yes how many: _____

Occupation: _____

WERTEKARTEN SORTIEREN

<p>WERTE-KARTEN zum Sortieren persönlicher Werte W. R. Miller, J. C'de Baca, D. B. Matthews, P. L. Wilbourne University of New Mexico, 2001</p>	<p>wichtig für mich</p>
<p>sehr wichtig für mich</p>	<p>nicht wichtig für mich</p>
<p>ABENTEUERLUST neue und aufregende Dinge erleben 1</p>	<p>ACHTSAMKEIT bewußt und des gegenwärtigen Augenblicks gewahr leben 2</p>
<p>AKKURATESSE bei der Entwicklung meiner Überzeugungen und Meinungen genau hinschauen 3</p>	<p>AKZEPTIEREN sich so, wie man ist, annehmen 4</p>
<p>AKZEPTIERT WERDEN von anderen so angenommen werden, wie man ist 5</p>	<p>ALLEINSEIN Zeit und Raum nur für sich selbst haben 6</p>

VALUED LIVING QUESTIONNAIRE

Valued Living Questionnaire Psychometrics 44

Appendix

Valued Living Questionnaire

Below are domains of life that are valued by some people. We are concerned with your subjective experience of your quality of life in each of these domains. One aspect of quality of life involves the importance one puts on the different domains of living. Rate the importance of each domain (by circling a number) on a scale of 1-10. 1 means that domain is not at all important and 10 means that domain is very important. Not everyone will value all of these domains, or value all domains the same. Rate each domain according to your own personal sense of importance.

<u>Domain</u>	not at all important										extremely important
1. Family relations (other than marriage or parenting)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Marriage/couples/intimate relations	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Parenting	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Friendships/social relations	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Employment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Education/training	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Recreation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Spirituality	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Citizenship/Community Life	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Physical well-being	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	