



Gijs Jansen

# Leben – so wie Sie es eigentlich wollen

Mehr Selbstakzeptanz  
entwickeln mithilfe von ACT



Gijs Jansen

# **Leben – so wie Sie es eigentlich wollen**

Mehr Selbstakzeptanz  
entwickeln mithilfe von ACT



**Gijs Jansen**

# **Leben - so wie Sie es eigentlich wollen**

**Mehr Selbstakzeptanz entwickeln mithilfe von  
ACT**

Aus dem Niederländischen übersetzt von Waltraud  
Heitzer-Gores

 **hogrefe**

Gijs Jansen ist Psychologe, Supervisor und Ausbilder für Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Er lebt und arbeitet in den Niederlanden und ist Autor mehrerer Bücher zur ACT.

Titel der Originalausgabe:

Gijs Jansen: Leef! ... zoals je eigenlijk zou willen.

All Rights Reserved © 2007, 2008, 2013, 2015, 2017 by  
Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen, Zaltbommel

### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Tom Merton

Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg;

www.klausgehrmann.net

Satz: Michael Kleine, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG,  
Göttingen

Format: EPUB

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3101-7; E-Book-ISBN [EPUB]  
978-3-8444-3101-8)

ISBN 978-3-8017-3101-4

<https://doi.org/10.1026/03101-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.



*Zitierfähigkeit:* Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

## |5| **Vorwort**

Gijs Jansen war der erste Student der Klinischen Psychologie in Nijmegen, der die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) in die Praxis umsetzte und zum Thema seiner Diplomarbeit machte. Diese neue Form der kognitiven Verhaltenstherapie basiert auf Erkenntnissen aus der modernen Lerntheorie, der klinischen Praxis und auf alten fernöstlichen Weisheiten, wie dem Buddhismus oder der japanischen Morita-Therapie. Außerdem integriert die ACT die besten Aspekte aus unterschiedlichen psychotherapeutischen Strömungen, wie der Psychoanalyse, klassischen Verhaltenstherapie, klientenzentrierten Psychotherapie (nach Rogers), Gestalttherapie und vielen anderen.

Wir Menschen sind permanent gefordert, uns in einer sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden. Unser Verstand ist im Dauer-Aktiv-Modus mit dem Überleben beschäftigt. Die Devise lautet: Friss oder stirb!

Manchmal sehen wir jedoch nur noch das Negative, und wir ersticken an unserem eigenen Geschwafel. Was ACT uns sagt, klingt zunächst paradox: Erst wenn wir damit *aufhören*, unsere Gedanken (mit Mut und Macht) ändern zu wollen, können negative Gedanken und Gefühle verschwinden. Sollen Sie das glauben?

Nein, Sie müssen es erleben. Erfahrung ist die beste Therapie. Aber um welche Art von Erfahrung handelt es sich hierbei? Das ist das Thema dieses Buches. Gijs Jansen präsentiert eine Methode, die den Leserinnen und Lesern Möglichkeiten eröffnet, sich selbst und die Welt, in der sie leben, anders wahrzunehmen. Der Autor tut dies nicht mithilfe von wissenschaftlichen Ausführungen, sondern mithilfe von Denk- und Mitmach-Übungen, die das Erleben der negativen Gedanken und schmerzhaften Empfindungen verändern. Dies ist vor allem von Bedeutung, wenn negative Gedanken und Empfindungen unser Leben zu beherrschen drohen und wir von einem lebendigen Kontakt mit dem Hier und Jetzt abgeschnitten sind ...

Die negativen Gedanken und Gefühle sind Produkte unseres Verstands, der sich manchmal zu wichtig nimmt und den Blick auf neue Erfahrungen<sup>[6]</sup> gen, die wir gern machen möchten, verstellt. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, zu entdecken, wie Sie wirklich sein wollen.

*Hubert de Mey*

Dr. Hubert de Mey ist Universitätsdozent an der Radboud-Universität Nijmegen.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einführung

1 Ich sehe was, was du nicht siehst

2 Wie Überzeugungen entstehen

3 Selektive Wahrnehmung: Wie unsere eigene Wahrheit entsteht

4 Was wir denken und was wir tun

5 Kognitive Defusion: Abstand zu unseren Gedanken gewinnen

6 Wer bin ich?

7 Achtsamkeit

8 Erfahrungen sammeln

9 Zeigen Sie, wer Sie sind

Zu guter Letzt

## Danksagung des Autors zur niederländischen Originalausgabe

### Literatur

---

## |9| Einführung

Manchmal sind wir Menschen so sehr mit unseren Gedanken beschäftigt, dass wir fast vergessen, im Hier und Jetzt zu leben. Wenn ich an einem strahlend schönen Tag durch die Stadt gehe, sehe ich viele Menschen, die in Gedanken versunken sind, unfähig, ihre Umgebung wahrzunehmen oder gar zu genießen. Wie können wir unsere sorgenvollen Gedanken über uns und die Welt, in der wir leben, loslassen? Dieses Buch zeigt Ihnen in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie „aus dem Kopf heraus“ und ins Leben hineinkommen können.

Die Therapieform, auf der dieses Buch basiert, heißt *Akzeptanz- und Commitment-Therapie* (ACT). ACT geht davon aus, dass wir Menschen durch unsere Erfahrungen geformt werden. Wir ziehen Schlüsse aus unseren Erfahrungen und passen unser Verhalten daran an. Eine wichtige Rolle spielt dabei unser Verstand.

In diesem Buch verwende ich den Begriff „Verstand“ als eine Instanz, die losgelöst ist von unserer wahren Identität. Zur ACT-Theorie gehört die Vorstellung, dem „Denken“ zwar kritisch, aber nicht feindselig zu begegnen. Das bedeutet, dass wir nicht alles für bare Münze nehmen sollten, was unsere Gedanken uns vorgaukeln, denn der Verstand ist oft kein guter Ratgeber. Wenn man seine Gedanken immer sehr ernst nimmt, reibt man sich am Ende in Dauer-Diskussionen zwischen positiven und negativen Gedanken auf.

Warum ist es so entscheidend, zu lernen, sich von seinem Verstand zu distanzieren oder, anders gesagt, „aus dem Kopf heraus“ zu kommen? Studien haben gezeigt, dass uns

täglich im Schnitt etwa 40.000 Gedanken durch den Kopf gehen. Bei gesunden und glücklichen Menschen beträgt der Anteil der negativ gefärbten Gedanken etwa 70 %. Das kommt daher, dass Angst der größte Motivator für unser Verhalten ist. Früher war dies ein notwendiger und sinnvoller Mechanismus. In einer Zeit, in der es noch gefährliche Tiere gab, war der Mensch oft in Gefahr, und es war „klug“, sich zu fürchten. Aber heutzutage stellen die meisten Dinge, vor denen wir uns fürchten, keine reale Bedrohung mehr da, und Gefahren <sup>[10]</sup> für Leib und Leben sind stark zurückgegangen. Unser Verstand beschäftigt sich umso mehr mit „Scheingefahren“, besonders auch mit *emotionalem* Schmerz, wie der Angst vor Zurückweisung, Depressivität oder Einsamkeit.

Dieses Buch verfolgt das Ziel, Ihnen dabei zu helfen, sich von negativen Gedanken und Ängsten zu befreien. In [Kapitel 1](#) werden wir uns ansehen, wie unsere Wahrnehmung funktioniert und wie wir oft genau die Dinge sehen, die wir auch erwarten. In den beiden darauffolgenden Kapiteln werden wir erkunden, wie Überzeugungen entstehen und wie wir Dinge sehen, hören und spüren können, die gar nicht da sind. Die [Kapitel 4](#) und [5](#) liefern Ihnen Handwerkszeug, um die Macht der Gedanken einzuschränken, damit Sie mit einem klaren Blick auf die Frage: „Wer bin ich wirklich?“ schauen können. Anschließend geht es um das Erleben des Hier und Jetzt und die Frage, wie es uns gelingen kann, das zu tun, was wir wirklich tun wollen. Zum Schluss möchte ich Sie dazu anregen, mehr im Hier und Jetzt zu verweilen, indem Sie mit Ihren Sinnen in Kontakt treten und unmittelbare Erfahrungen im

gegenwärtigen Moment zulassen. Im Fächer *Achtsam durch den Tag* ([Jansen, 2020](#)) finden Sie dafür geeignete Achtsamkeitsübungen.

In diesem Buch gibt es viele Tipps, Arbeitsblätter und Übungen, die Sie auf Ihrem Weg zu Ihrer wahren Identität unterstützen sollen. Dafür habe ich einige bekannte Strategien und Methoden der ACT übernommen und mir selbst ein paar neue Ideen, Übungen und Metaphern ausgedacht.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

*Gijs Jansen*



# <sup>[11]</sup> 1 Ich sehe was, was du nicht siehst

Wie ist es zu erklären, dass Menschen Dinge so unterschiedlich erleben? Wie kann es sein, dass wir ähnliche Sachen erleben, aber völlig unterschiedliche Geschichten darüber erzählen?

Bei schönem Wetter halte ich mich gern in einem kleinen Park im Stadtzentrum auf. Inmitten der Hektik der Stadt ist das für mich ein herrlicher Ort, an dem ich mich von einem langen Arbeitstag erholen kann. Oft sitze ich einfach da und beobachte das Geschehen. Kürzlich betrachtete ich eine Weile einen Baum. Eigentlich war ich gedanklich nicht ganz bei der Sache. Ich dachte darüber nach, was ich an dem Tag alles getan hatte und ob ich auch alles richtig gemacht hatte. Ab und zu schaute ich dann ganz bewusst den Baum an, aber hauptsächlich, weil er zufällig direkt in meinem Blickfeld stand, und nicht, weil ich den Baum so besonders fand.

Nach zehn Minuten schaute ich plötzlich direkt in das aufgeweckte Gesicht eines Eichhörnchens. Ich bin erschrocken, als ich es so plötzlich sah, und mir wurde bewusst, dass es schon die ganze Zeit über in dem Baum gewesen war, direkt vor meiner Nase. Erst nach zehn Minuten sah ich das wunderschöne Tier. Ich schaute die ganze Zeit den Baum an, sah das Eichhörnchen aber nicht.

Ist es nicht eine verrückte Vorstellung, dass wir häufig Dinge gar nicht sehen oder Dinge sehen, die vielleicht gar nicht da sind? Das würde ja bedeuten, dass *unsere Realität davon abhängt, wie wir uns der Realität nähern*. Wir sind alle davon überzeugt, dass das, was wir sehen, „wahr“ ist. Wenn dann jemand anderes seine Version der Wahrheit mit uns teilt, glauben wir ihm oft nicht. Wir sind davon überzeugt,

dass das, was wir sehen und was wir davon halten, wahr ist, und widersprechen dann Menschen, die etwas anderes sehen oder meinen.

So ist ein Mensch mit einem negativen Selbstbild für Komplimente eher nicht zugänglich. Er wird, wenn er Komplimente bekommt, abwiegeln oder schnell das Gesprächsthema wechseln, nur, weil er nicht glauben kann, dass jemand etwas Positives in ihm sieht. Er hört faktisch nicht, was ihm gesagt wird. Es gibt viele Momente, in denen wir nicht merken, <sup>[12]</sup> dass wir Dinge sehen, die gar nicht vorhanden sind, oder Dinge nicht sehen, obwohl sie da sind.

## **Wie nehmen wir wahr?**

Lassen Sie uns einmal näher betrachten, wie unser Wahrnehmungssystem funktioniert. Zuerst nehmen unsere Augen wahr, was um uns herum geschieht. Aber was geschieht danach mit dem Film, den unsere Augen aufgenommen haben? Der Film wird in unserem visuellen Kortex verarbeitet. Dieser Teil unseres Gehirns verarbeitet die Information, die von den Augen aufgenommen wird.

Und jetzt kommt der Haken an der Sache: Unser Gehirn kann nicht alle Informationen, die zu den Augen gelangen, verarbeiten. Weniger als 10 % dessen, was die Augen wahrnehmen, wird vom Gehirn bewusst verarbeitet. Das bedeutet, dass wir im Grunde genommen weniger als 10 % dessen, was unsere Augen wahrnehmen, sehen. Ein Beispiel: Wenn Sie ein Foto ansehen, richten Sie Ihre

Aufmerksamkeit auf einige bestimmte Aspekte des Fotos (etwa die Person, die auf dem Foto zu sehen ist). Alles andere sehen Sie eigentlich nicht bewusst.

Es gibt vieles, was wir nicht bewusst sehen. Das ist in vielen Fällen unproblematisch, weil nicht alles immer wichtig ist. Bei einem Foto interessiert uns oft nur die Person, die darauf zu sehen ist, und der Rest ist für uns unwichtig.

### **Übung: Urlaubsfotos aufmerksam betrachten**

Nehmen Sie ein paar alte Urlaubsfotos zur Hand und schauen Sie 15 Minuten lang alles um die Menschen herum aufmerksam an. Schauen Sie den Himmel an, die Straße, den Lichteinfall, die Berge oder die Tiere, die auf diesen Fotos im Hintergrund festgehalten wurden. Machen Sie das so aufmerksam wie möglich und so lange, bis Ihnen etwas Neues auffällt. Das ist ein gutes Training, um Ihre Augen für Dinge zu öffnen, die Sie vorher nicht gesehen haben.

[13] Wir können Dinge auch auf andere Weise wahrnehmen: Wir können fühlen, hören und riechen. Aber auch dann nehmen wir nur *einen Teil* dessen wahr, was um uns herum geschieht. Wer Sport macht, kennt das Gefühl, alles um sich herum zu vergessen und weder Schmerz noch Müdigkeit zu spüren, obwohl man sich richtig angestrengt hat. Das sind Momente, in denen man merkt, dass man derart von einem Gefühl überwältigt sein kann, dass man viele andere Dinge nicht mehr bewusst wahrnimmt. Sport ist also auch ein Mittel, um Schmerz und Müdigkeit „wegzuzaubern“.

Diesen Mechanismus kann man auch umdrehen: Es kann vorkommen, dass wir Dinge spüren, die gar nicht vorhanden sind. Zum Beispiel gibt es ein Experiment, bei dem die