Rezensionen von Buchtips.net

Bev Aisbett, Russ Harris: ACT

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Psychologie & Psychotherapie
ISBN-13:	978-3-621-28310-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	23,99 Euro (Stand: 22. August 2025)

Hervorragendes Material für die Praxis

Auch wenn die 56 Karten dieses Sets auf den ersten Eindruck eine "spielerische" Assoziation erwecken, "gespielt" im klassischen Sinne wird damit nicht, ebenso, wie auch die Arbeit mit den Karten zwar eine hochgradige Befruchtung für die therapeutische Praxis in sich trägt, dies allerdings nicht spielerisch umgesetzt ist. Eher trifft der Ausdruck: "Strukturiert". Die 56 Karten bieten im therapeutischen Prozess für Therapeuten und Klienten eine gute, leicht umsetzbare, verständliche Struktur für den Fortgang auf dem Weg zur Lösung des Problems oder der Probleme.

Die eigenen, inne liegenden Werte für wichtige und wesentliche Lebensentscheidungen und Lebensstrukturen zu erkennen, sich selbst, vielleicht erstmalig, in den (unbewussten) Strukturen" des eigenen Seins "auf die Schliche die kommen", für diesen Weg einer gesteigerten Achtsamkeit bietet Das Kartenset eine strukturierte Vorgehensweise, die dem Klärungsprozess förderlich zur Seite steht.

Dabei unterteilt sich das Set in rund 40 "Wertekarten", die in einer festgelegten Abfolge von 14 Schritten betrachtet und persönlich ausgewertet werden (u.a. Sortierung des Lebensbereiches, Reduktion möglicher wichtiger Karten, Konzentration je auf 2-3 konkrete Werte, Exploration der Werte im eigenen Leben, Formulieren von Zielen, Hindernisse wie Werteverdrehungen oder Wertekonflikte erkennen, Handlungen planen, Kontrollen einführen usw.).

Diesen Wertekarten, die als Möglichkeit der Selbstreflexion und Klärung zukünftiger Schritte dienen, stehen "Aktionskarten" zur Seite, die Impulse für konkrete Planungen in sich tragen und ergänzend zu den ausgewählten Wertekarten diesen den nötigen "Schub" in die Praxis geben. Abgeschlossen wird das Kartenset durch "Aktionskarten für Wertekonflikte", die der näheren Ergründung des (oft nur vermeintlichen) Konfliktes dienen und zweier "Anleitungskarten", die den strukturierten Umgang mit den Werte- und Aktionskarten jederzeit übersichtlich vor Augen halten.

Die Grundlagen und die Arbeitsweise der ACT ist im Kartenset fundiert aufgegriffen worden. Die klare Struktur der "Problembetrachtung" durch die festgelegten Schritte und die eingegrenzten (dennoch breit genug gesetzten) Werte erleichtern die Klärung von Problemen, die Einübung von Achtsamkeit und die Planung von weiteren Schritten "heraus aus dem Problem" ungemein und sind als Praxishilfe uneingeschränkt zu empfehlen.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[16. März 2016]