

Akzeptanz- und Commitmenttherapie bei ADHS

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), wurde vor 25 Jahren in den USA entwickelt. Sie verwendet die Arbeitshypothese, dass psychische Probleme aufgrund ungünstiger oder fehlender Lernprozesse entstehen können. Die „Werkzeuge“ der ACT haben sich auch als wirksam bei der Kontrolle von Symptomen von AD(H)S erwiesen.

ACT nutzt beispielsweise die Technik der Achtsamkeit, die unseren Fokus auf das richtet, was um uns herum passiert, um negative Gedanken zu beruhigen und dadurch mehr Gelassenheit zu erreichen.

Unsere schmerzhaften und unangenehmen Gefühle werden betrachtet und zugelassen. Durch die Akzeptanz der Gefühle entsteht ein neuer Spielraum (Akzeptanz).

Wer loslassen kann hat beide Hände frei, um etwas Neues zu gestalten (Commitment).

Wenn wir überflüssige Kämpfe aufgeben, werden Energien für neue lohnenswerte Dinge frei. ACT hilft dabei, das eigene Selbst neu zu entwerfen und sich von „Gedanken-Sackgassen“ zu befreien. Gedanken, die übertrieben, absurd und für das Wohlbefinden und den persönlichen Fortschritt hinderlich sind, werden entmacht!

Es entsteht eine neue Leichtigkeit, mit der Probleme die unlösbar schienen, plötzlich und nebenbei erledigt werden können.