

AKZEPTANZ- UND COMMITMENT-COACHING (ACC)

Das Akzeptanz- und Commitment-Coaching (ACC) hat sich aus dem Ansatz der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) entwickelt. ACC ist eine moderne Form des Coachings, die darauf abzielt, Menschen dabei zu unterstützen, ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen. Dabei werden Prinzipien der Akzeptanz und Achtsamkeit mit der Erarbeitung individuell bedeutsamer Werte kombiniert. Daraus werden Ziele für konkrete Verhaltensänderungen abgeleitet.

Ziele von ACC:

- Erhöhung der psychischen Flexibilität: Lernen, auch unangenehmen Gedanken und Gefühle Raum zu geben, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Sich von rigiden Regeln und eingeschliffenen Denk- und Verhaltensmustern weniger beeinflussen lassen.
- Wertebasiertes Handeln: Klarheit über eigene Werte gewinnen und Entscheidungen treffen, die diesen Werten entsprechen.
- Steigerung der Lebensqualität: Mehr Erfüllung und Zufriedenheit im Alltag durch authentisches Leben nach den eigenen Werten.

Kernkomponenten von ACC:

- Akzeptanz: Gedanken und Gefühlen Raum geben, sie da sein lassen, wie sie sind, ohne sie zu verdrängen oder zu bekämpfen.
- Kognitive Defusion: Abstand gewinnen von belastenden Gedanken und weniger Einfluss durch sie erleben.
- Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt präsent sein, ohne zu urteilen.
- Selbst-als-Kontext: Sich selbst als einen Kontext sehen, in dem Gedanken und Gefühle auftauchen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.
- Werte: Klärung, was im Leben wirklich wichtig ist, wie ich mit meinen Mitmenschen oder mir selbst umgehen möchte.
- Verpflichtetes Handeln (Committed action): Konkrete Schritte unternehmen, um ein wertorientiertes Leben zu führen.

Für wen ist ACC geeignet?

ACC ist geeignet für Menschen, die:

- Sich in einer Lebenskrise befinden oder vor schwierigen Entscheidungen stehen.
- Sich mehr Klarheit über sich selbst, ihre inneren Prozesse, Glaubenssätze und Verhaltensmuster wünschen.
- Den Umgang mit Stress, Ängsten, belastenden Gedanken und Gefühlen verändern möchten.
- Berufliche oder private Herausforderungen meistern wollen.
- Ihre Lebensqualität verbessern und ein erfüllteres Leben führen möchten.

Vorteile von ACC

- Verbesserte emotionale Gesundheit: Besserer Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen.
- Erhöhte Resilienz: Stärkung der inneren Widerstandskraft gegenüber Stress und Herausforderungen.
- Klarheit und Fokus: Identifizierung und Verwirklichung persönlicher Werte und Ziele.
- Nachhaltige Veränderungen: Langfristige Verhaltensänderungen durch tiefere innere Motivation.

Haben Sie Interesse an einem Akzeptanz- und Commitment-Coaching oder Fragen dazu? Kontaktieren Sie mich:

Lea Schmutz, 077 411 69 39 oder lea.schmutz@fsp-hin.ch