

AB | Die ACT-Matrix

Die ACT-Matrix ist ein zentrales Werkzeug der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Sie hilft, innere Erfahrungen (Gedanken, Gefühle, Erinnerungen) von äußerem Verhalten zu unterscheiden und bewusst zu entscheiden, ob das eigene Handeln der Vermeidung dient oder in Richtung der konkreten Umsetzung meiner Werte führt.



Matrix-Bereich	Reflexionsfrage
Oben links	Welche <i>unangenehmen Gedanken, Gefühle</i> oder <i>Körperempfindungen</i> nehme ich gerade wahr?
Oben rechts	Welche <i>Werte</i> sind mir in meinem Leben besonders wichtig?
Unten links	Welche <i>Verhaltensweisen</i> nutze ich, um unangenehme innere Erfahrungen zu vermeiden?
Unten rechts	Welche <i>konkreten Handlungen</i> könnte ich tun, die mich meinen Werten näherbringen?

Beispiel: Die ACT-Matrix in Anwendung

Im Folgenden finden Sie ein ausgefülltes Beispiel-Arbeitsblatt zur ACT-Matrix. Es zeigt, wie man unangenehme innere Erfahrungen, Werte, Vermeidungsverhalten und werteorientierte Handlungen in der Matrix eintragen kann.



Innere Erfahrungen
(Gedanken, Gefühle)

Werte & wichtige
Richtungen

Unwirksames
Vermeidungsverhalten

Wirksames,
werteorientiertes Handeln

Matrix-Bereich	Beispielantwort
Oben links	Ich spüre Angst, wenn ich einen Vortrag halten soll. Mein Kopf sagt: „Ich mache bestimmt Fehler.“
Oben rechts	Mir ist wichtig, mutig zu sein, mich weiterzuentwickeln und anderen mein Wissen zu vermitteln.
Unten links	Ich vermeide Vorträge, indem ich Aufgaben ablehne oder mich krank melde, wenn ich dran bin.
Unten rechts	Ich bereite mich Schritt für Schritt vor, übe mit Freunden und halte auch kurze Vorträge, um meine Werte (Mut, Entwicklung, Wissen teilen) konkret und Schritt für Schritt umzusetzen.