

Arbeitsblatt – ACT-Hexaflex bei starkem Unterwerfungsmodus

Ziel:

Der Unterwerfungsmodus schützt kurzfristig vor Konflikten und Ablehnung, führt aber langfristig zu Selbstverlust, innerem Druck und Resignation. Mit ACT geht es darum, diesen Modus wahrzunehmen, innere Freiheit zu entwickeln und schrittweise mutiger die eigenen Bedürfnisse zu vertreten.

1. Akzeptanz

Problem: Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden unterdrückt, um andere zufriedenzustellen.

ACT-Weg: Gefühle und Bedürfnisse anerkennen, ohne sie sofort zurückzudrängen.

Übungen:

- Gefühls-Tagebuch: Täglich ein Gefühl notieren, das man in Begegnungen mit anderen hatte.
- Bedürfnisliste: Jeden Tag ein eigenes Bedürfnis bewusst benennen.
- Selbst-Erlaubnis: Satz üben: „Ich darf fühlen, was ich fühle.“

2. Kognitive Defusion

Problem: Gedanken wie „Wenn ich widerspreche, werde ich abgelehnt“ halten den Modus aufrecht.

ACT-Weg: Gedanken als Gedanken erkennen – nicht als Wahrheit.

Übungen:

- Satz-Variation: Den Gedanken „Ich darf nicht widersprechen“ mehrfach mit veränderter Betonung sprechen.
- „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe...“ statt „Es stimmt“.
- Gedanken-Karussell: Belastende Gedanken auf Zetteln notieren und im Kreis herumgehen lassen.

3. Selbst-als-Kontext

Problem: Identifikation mit dem Unterwerfungsmodus („Ich bin schwach, ich muss mich fügen“).

ACT-Weg: Wahrnehmen, dass der Modus nur ein Teil ist – nicht das ganze Selbst.

Übungen:

- Stuhlübung: Ein Stuhl für den Unterwerfungsmodus, ein Stuhl für das mutige Selbst.
- Beobachter-Perspektive: Sich vorstellen, von außen zu sehen, wie man nachgibt – ohne Selbstverurteilung.
- Metapher „inneres Team“: Der Unterwerfungsmodus ist nur eine Stimme, nicht der Chef.

4. Achtsames Erleben (Hier und Jetzt)

Problem: In Unterwerfung wird automatisch reagiert, ohne innezuhalten.

ACT-Weg: Im Moment anwesend sein, bevor man reflexartig nachgibt.

Übungen:

- STOPP-Übung: Kurz innehalten, atmen, prüfen: „Was fühle und brauche ich gerade?“
- Körper-Check: Wahrnehmen, wo sich Unterwerfung körperlich zeigt.
- 5-Sekunden-Regel: Vor einer Zustimmung bewusst fünf Sekunden warten und prüfen, ob man wirklich zustimmen möchte.

5. Werteorientierung

Problem: Der Unterwerfungsmodus blockiert, für eigene Werte einzustehen.

ACT-Weg: Klarwerden, was im Leben wirklich zählt – und kleine Schritte in diese Richtung gehen.

Übungen:

- Werte-Reflexion: Aufschreiben: „Was ist mir wichtiger – Harmonie oder Ehrlichkeit?“
- Mini-Handlung: Jeden Tag eine kleine Handlung nach eigenem Wert ausrichten.
- Lebenskompass: Ein Bild oder Satz entwickeln: „So möchte ich leben – auch wenn es nicht jedem gefällt.“

6. Engagiertes Handeln

Problem: Automatische Unterwerfung verhindert Wachstum.

ACT-Weg: Schrittweise üben, in kleinen Situationen anders zu handeln.

Übungen:

- Übungsfeld Alltag: Eine kleine Situation wählen, in der man bewusst eine eigene Grenze setzt.
- Selbstfürsorge-Ritual: Nach jedem mutigen Schritt sich selbst loben.
- Rollenspiel: In sicherem Rahmen üben, „Nein“ zu sagen oder die eigene Meinung zu äußern.

■ Reflexionsaufgabe

- Wann falle ich am häufigsten in den Unterwerfungsmodus?
- Welcher Gedanke hält mich dort fest?
- Welche kleine Übung möchte ich in den nächsten Tagen ausprobieren?
- Mein erster Schritt ist: _____