

## Arbeitsblatt: Akzeptanz und werte-basiertes Handeln bei Zwanghafter Persönlichkeitsstörung

Dieses Arbeitsblatt kombiniert Ansätze aus der **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** und der **Schematherapie**, um Ihnen einen Weg zum Umgang mit zwanghaften Persönlichkeitszügen aufzuzeigen. Das Ziel ist es, eine Haltung der Akzeptanz gegenüber Dingen zu entwickeln, die Sie nicht (oder nur mit unrealistisch hohem Aufwand) ändern können und in möglichst allen anderen Situationen Ihren eigenen Werten entsprechend zu handeln.

### Verständnis der inneren Dynamik

Bei einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung stehen Sie oft unter dem Einfluss starker innerer Antriebe und Ängste. Aus schematherapeutischer Sicht sind dabei folgende Modi besonders aktiv:

- **Der fordernde Eltern-Modus:** Sagt Ihnen, dass alles perfekt sein muss. Er verlangt unermüdlich Höchstleistungen und duldet keine Fehler.
- **Der strafende Eltern-Modus:** Bestraft Sie innerlich, wenn Sie den Forderungen nicht nachkommen. Er flüstert Ihnen ein, dass Sie ein Versager sind.
- **Das ängstliche/verletzte Kind:** Dieses Kind hat Angst davor, Fehler zu machen, nicht gut genug zu sein und die Kontrolle zu verlieren. Es versucht, alle Forderungen der Eltern-Modi zu erfüllen, um nicht bestraft zu werden.

**Merke:** Rigidität, extreme Detailverliebtheit bzw. übertriebene Gewissenhaftigkeit sind Versuche, die Kontrolle zu bewahren, aber sie führen paradoxerweise zu einem Verlust an Lebensqualität und psychischer Flexibilität.

### Fünf Strategien zur Stärkung des gesunden Erwachsenen

#### 1. Akzeptanz der inneren Stimmen (ACT-Ansatz)

Anstatt gegen die Stimmen der fordernden und strafenden Eltern zu kämpfen, lernen Sie, sie als das zu akzeptieren, was sie sind: bloße Gedanken. Ihr **gesunder Erwachsener** muss nicht auf jeden Befehl reagieren. Er kann sagen: «Ich höre dich, aber ich muss nicht tun, was du sagst.»

**Übungsaufgabe:** Wenn Sie das nächste Mal eine perfektionistische Stimme hören, schreiben Sie den Gedanken auf. Lesen Sie ihn laut vor und fügen Sie hinzu: «Ich habe den Gedanken, dass alles perfekt sein muss. Ich handle nicht danach. Ich kann meine Handlungen kontrollieren und muss nicht jedem inneren Impuls sofort folgen.» So gewinnen Sie Abstand vom Inhalt des Gedankens.

#### 2. Versorgung des verletzten Kindes (Schematherapie-Ansatz)

Der gesunde Erwachsene erkennt die Bedürfnisse des **ängstlichen/verletzten Kindes** und versorgt sie ohne langfristig negative Konsequenzen.

**Übungsaufgabe:** Wenn die Angst vor einem Fehler aufkommt, stellen Sie sich vor, wie Sie als gesunder Erwachsener dieses Kind in den Arm nehmen. Sagen Sie ihm in Gedanken: «Es ist in Ordnung, Angst zu haben. Ich bin jetzt hier, um dich zu beschützen. Du musst nicht perfekt sein. Ich werde auf dich aufpassen.»

#### 3. Wertebasierte Handlung statt Zwang (ACT-Ansatz)

Zwanghaftes Handeln (z.B. Kontrollieren) ist oft eine Flucht vor unangenehmen Gefühlen. Der **gesunde Erwachsene** richtet sein Handeln an seinen tiefsten Werten aus, auch wenn es unbequem ist.

**Übungsaufgabe:** Nennen Sie drei Ihrer wichtigsten Werte (z.B. Ehrlichkeit, Verbundenheit, Kreativität). Wählen Sie eine zwanghafte Handlung und fragen Sie sich: «Dient dieses Verhalten meinen Werten oder vermeidet es nur die Angst?» Dann führen Sie eine kleine Handlung aus, die auf Ihren Werten basiert, auch wenn es Ihnen Angst macht. Wenden Sie Strategie (2) an.

#### 4. Der gesunde Erwachsene setzt klare Grenzen (Schematherapie-Ansatz)

Ihr **gesunder Erwachsener** muss die **fordernden und strafenden Eltern-Modi** bekämpfen und ihnen klare Grenzen setzen.

**Übungsaufgabe:** Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Kopfende eines Tisches. Die strafenden und fordernden Eltern-Modi sitzen Ihnen gegenüber. Stehen Sie auf, blicken Sie sie mit festem Blick an und sagen Sie in Gedanken: «Ich höre eure Stimmen, aber ich werde nicht mehr tun, was ihr mir sagt. Ich übernehme jetzt die Führung.» Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein, und wiederholen Sie in aufrechter Haltung und mit fester Stimme: «Ich werde nicht mehr tun, was ihr mir sagt. Ich übernehme jetzt die Führung.»

#### 5. Das Flexibilitäts-Experiment (ACT-Ansatz)

Zwanghaftes Verhalten ist unflexibel. Der **gesunde Erwachsene** lernt, sich bewusst zu «verbiegen».

**Übungsaufgabe:** Finden Sie eine kleine zwanghafte Routine, die Sie bewusst durchbrechen können. Zum Beispiel, wenn Sie immer alles zweimal überprüfen, tun Sie es bewusst nur einmal. Erlauben Sie die aufkommende Angst, ohne dagegen anzukämpfen. Beobachten Sie, dass die Katastrophe nicht eintritt. Dies zeigt dem **ängstlichen Kind**, dass es sicher ist, auch ohne die perfekte Kontrolle.



Meine Erfahrungen mit den Strategien: