

PSYCHISCH FLEXIBEL

Bewegt und bewegend
in der Psychotherapie

Dr. phil. Victoria Joy Block



WORUM GEHT ES HEUTE?



Dr. phil. Victoria Joy
Block

1. Bewegung
2. Psychisch Flexibel
3. Trainingseffekte
4. Messen mit dem Psy-Flex
5. Tägliches Üben
6. Raum für Fragen und Diskussion



BEWEGUNG

SÖNNENHALDE

BEWEGUNG

Weder vor noch zurück
wissen

Über sich selbst hinauswachsen
Darüber hinweg kommen



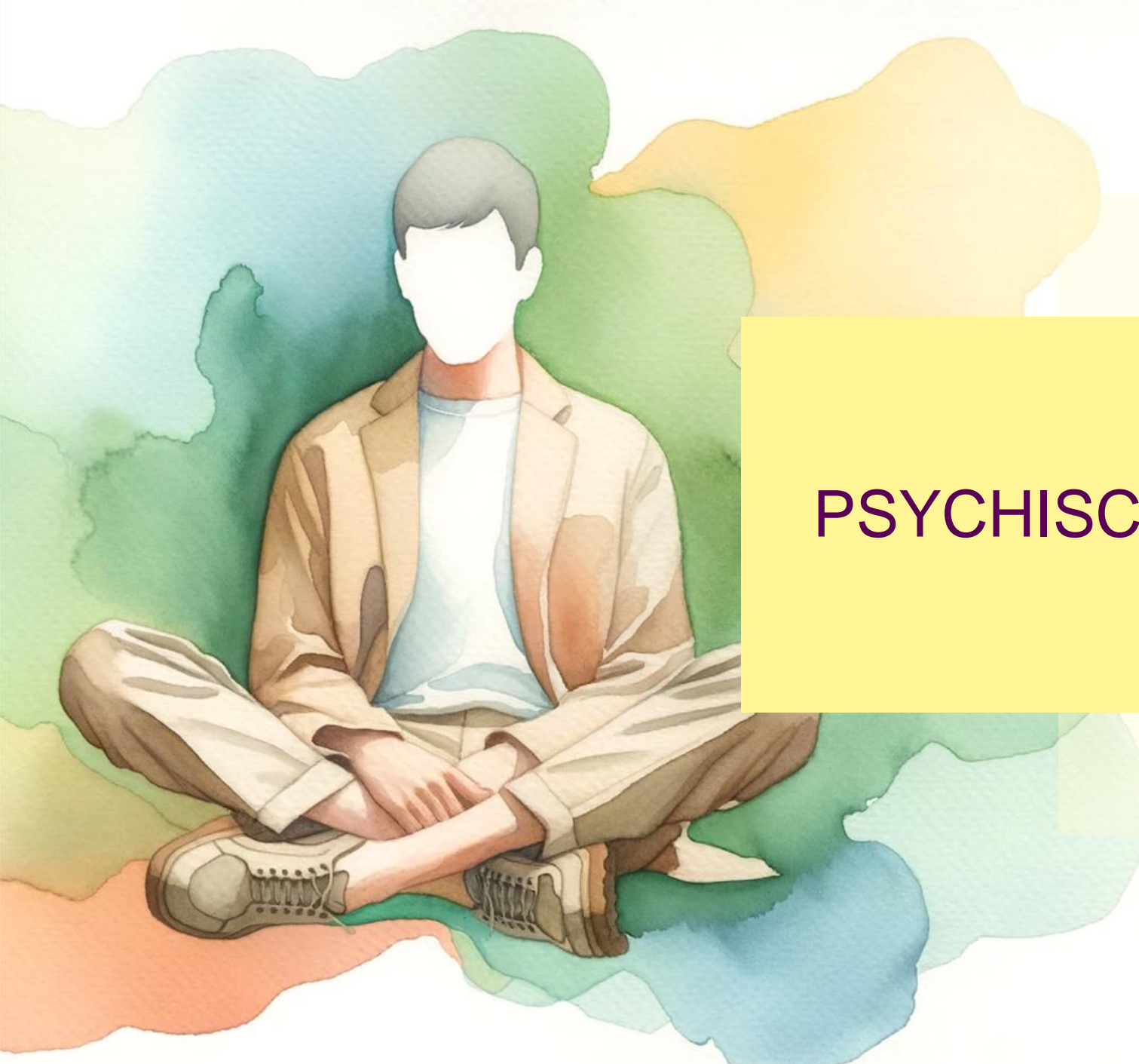
Bewegt werden

Etwas innerlich bewegen



Den eigenen Weg gehen





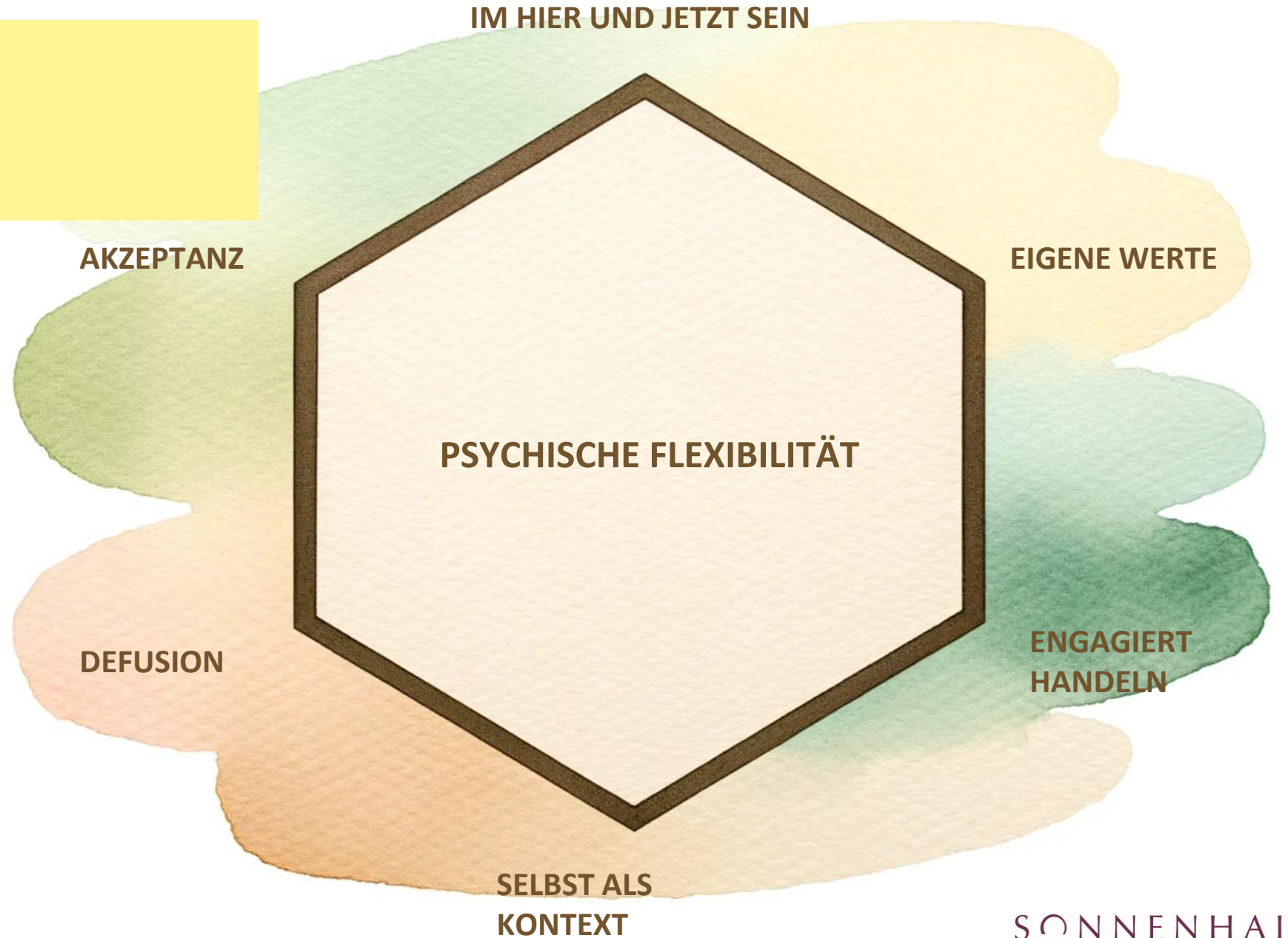
PSYCHISCH FLEXIBEL

PSYCHISCH FLEXIBEL

«**Fähigkeit**, als bewusster Mensch in umfassenderer Weise zum **gegenwärtigen Augenblick** in Kontakt zu treten, wobei das Verhalten, **jeweils der konkreten Situation entsprechend**, entweder beibehalten oder verändert wird, um als wertvoll eingeschätzte Ziele zu erreichen.»

Luoma et al., 2009

PSYCHISCH FLEXIBEL



PSYCHISCH FLEXIBEL

Ich bemerke und lenke meine Aufmerksamkeit

Ich öffne mich für mein Erleben

Ich suche mir aus was für
mich wichtig ist

PSYCHISCHE FLEXIBILITÄT

Ich bringe Abstand zwischen
mich und meinem Erleben

Ich bewege mich handelnd
auf meine Werte zu

Ich ordne mein Erleben im Kontext ein



TRAININGSEFFEKTE

TRAININGSEFFEKTE

Über 1000 randomisierte kontrollierte Studien

Verschiedene Populationen

Verschiedene Trainingswege

Verschiedene Ziele

Wirksam!



ACBS
— ASSOCIATION FOR —
CONTEXTUAL BEHAVIORAL SCIENCE

TRAININGSEFFEKTE

Psychische Flexibilität wurde bspw. in einer Metaanalyse vielen Studien untersucht (Levin et al., 2012).

Mittlere bis grosse Effektstärken der Psy-Flex Komponenten verglichen mit Kontrollkomponenten

Noch stärkerer Effekt wenn in Kombination mit erlebnisbasierten Methoden (Metaphern, Übungen)

TRAININGSEFFEKTE

Psychische Flexibilität verbessert die Lebensqualität bei Patienten mit chronischen Krankheiten.

(Konstantinou, 2023)

Häufigeres Werte-orientiertes Handeln bevor die Symptome sich verbesserten

(Gloster et al., 2017)

TRAININGSEFFEKTE

Trainieren von Psychischer Flexibilität kann körperliche Aktivität bei Personen mit niedriger Aktivität steigern
(Manna, 2021)

Dazu reicht das Vermitteln durch eine Peer-Group.

Die Effekte wurden über einen Zeitraum von 2 Jahren gemessen.

TRAININGSEFFEKTE



“Milk Milk Milk”
Defusionsübung mit Wortwiederholung
reduziert die Glaubwürdigkeit und
Bedrohlichkeit von Gedanken
(Masuda et al., 2004)



MESSEN MIT DEM PSY-FLEX

MESSEN MIT DEM PSY-FLEX

- Psychische Flexibilität mit Klient:innen messen
- Items beziehen den Kontext mit ein
- Eine sorgfältig formulierte Frage pro Prozess
- Geht schnell zum Ausfüllen
- Veränderungssensitiv
- Guter Startpunkt für Gespräche
- Fragebogen von Gloster & Bader (2019)
- Frei verfügbar ([Psy-Flex Fragebogen Download](#))

«Psy-Flex» Fragebogen

Instruktionen: Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Erfahrungen der vergangenen sieben Tage.

1. Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich in wichtigen Momenten auf das achten, was gerade vor sich geht.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

2. Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

3. Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

4. Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinanderbringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

5. Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

6. Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

MESSEN MIT DEM PSY-FLEX

- ❑ Im Erstgespräch Fragebogen abgegeben
- ❑ Summe: 15/30 Punkten

Table 3. Mean and median values for Psy-Flex total score across samples.

	N	Mean (SD)	Median (P25, P75)
Psy-Flex			
Across All Samples	744	19.9 (4.9)	20.3 (16.3, 24.3)
Sample 1 (community)	346	20.4 (4.3)	20.3 (17.3, 23.3)
Sample 2 (couples)	188	23.4 (3.4)	23.6 (21.4, 25.7)
Sample 3 (patient)	47	16.1 (3.8)	16.3 (14.3, 18.3)
Sample 4 (patient)	163	15.9 (4.3)	15.3 (13.3, 18.3)

Note. P25 = 25th percentile; P75 = 75th percentile.

«Psy-Flex» Fragebogen

Instruktionen: Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Erfahrungen der vergangenen sieben Tage.

1. Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich in wichtigen Momenten auf das achten, was gerade vor sich geht.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	✗	②	①

2. Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	✗

3. Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	✗	①

4. Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinanderbringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	✗	②	①

5. Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	✗	②	①

6. Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	✗	①

MESSEN MIT DEM PSY-FLEX

- Selbst-Einschätzung von Klient:innen
- Was gelingt **sehr selten**:
 - Akzeptanz
- Was gelingt **selten**:
 - Defusion
 - Engagiertes Handeln
- Darauf basierend:
 - Aussuchen von **geeigneten Interventionen**

«Psy-Flex»
Fragebogen

Instruktionen: Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Erfahrungen der vergangenen sieben Tage.

1. Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich in wichtigen Momenten auf das achten, was gerade vor sich geht.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	X	②	①

2. Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	X

3. Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	X	①

4. Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinanderbringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	X	②	①

5. Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte.

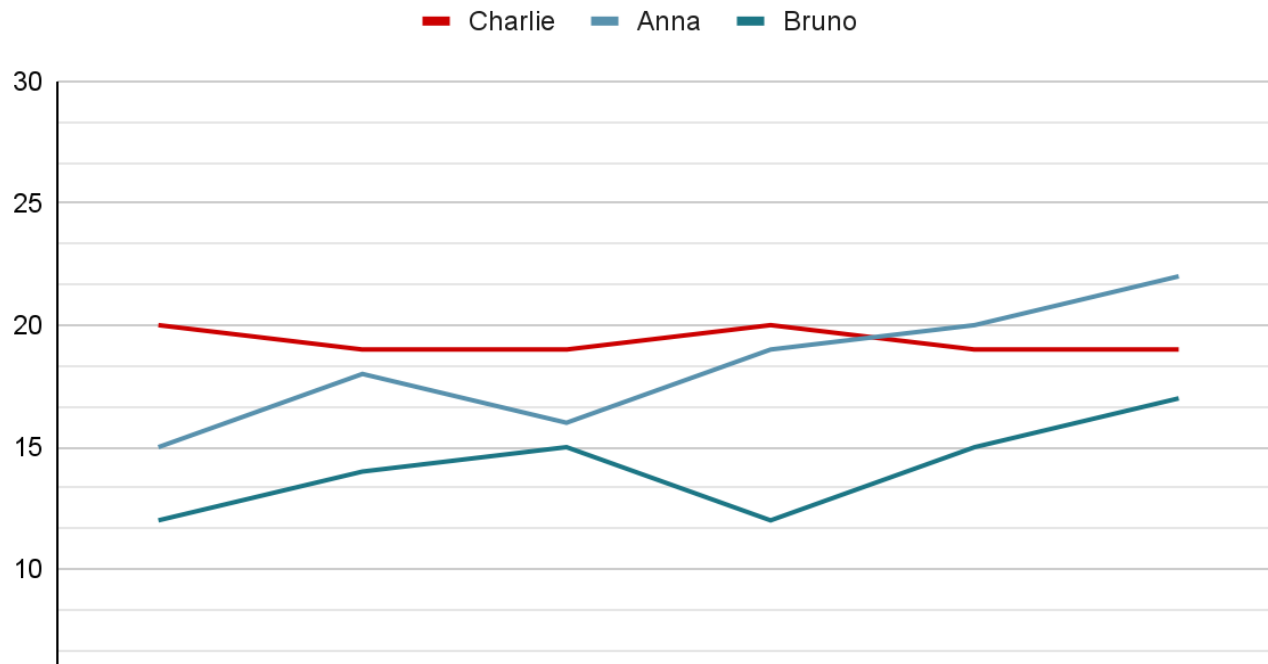
sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	X	②	①

6. Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	X	①

MESSEN MIT DEM PSY-FLEX

Beispiel Verlauf von Psychischer Flexibilität



«Psy-Flex» Fragebogen

Instruktionen: Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Erfahrungen der vergangenen sieben Tage.

1. Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich in wichtigen Momenten auf das achten, was gerade vor sich geht.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	X	②	①

2. Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	X

3. Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	X	①

4. Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinanderbringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	X	②	①

5. Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	X	②	①

6. Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde.

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	X	①



TÄGLICHES ÜBEN

TÄGLICHES ÜBEN

Was

Sich willentlich der Erfahrung von inneren Erlebnissen öffnen, egal ob neutral, angenehm oder unangenehm

Wie

Kampf aufgeben - Anerkennen - Erlauben - Raum schaffen

Übungen

Chinesische Fingerfalle, Treibsand, "Mitfühlend tragen", Passagiere im Bus

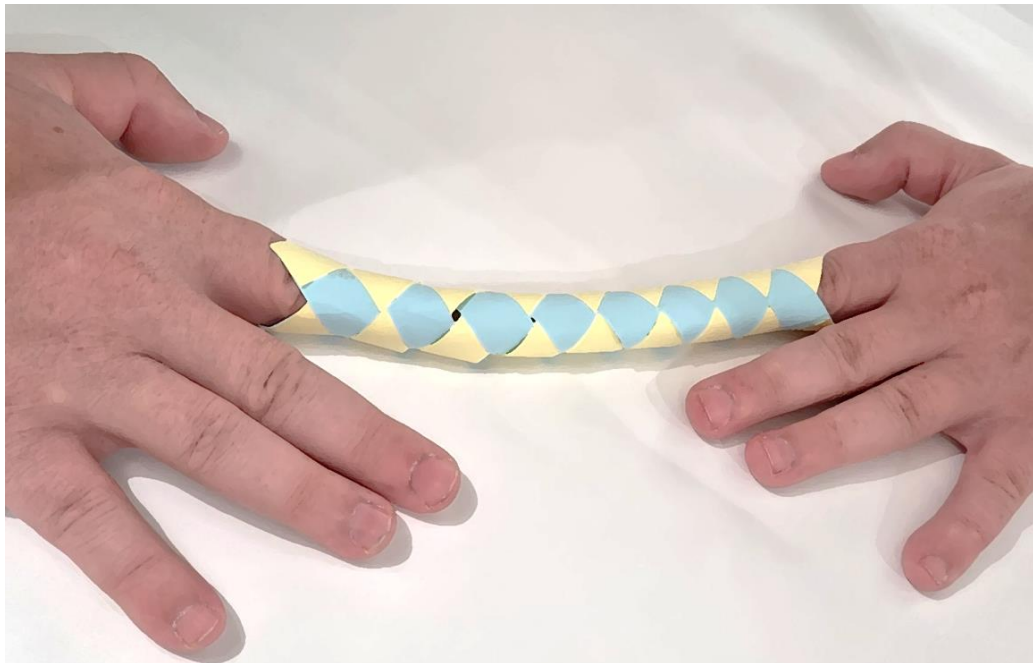
Viele Übungen zu finden in "ACT leichtgemacht"

AKZEPTANZ

Ich öffne mich für
mein Erleben



TÄGLICHES ÜBEN



AKZEPTANZ
Ich öffne mich für
mein Erleben

Chinesische Fingerfalle

1. Finger hineinschieben
2. Herausziehen
3. Falle zieht sich zusammen

Um frei zu werden sind achtsame
Bewegungen nötig und Aufgeben des
Kämpfens und Ziehens

TÄGLICHES ÜBEN

Was

Sich bewusst-machen, dass Kognitionen eigentlich nur Konstruktionen von Worten und Bildern sind, nicht mehr

Wie

Neugierig wahrnehmen - Benennen - Neutralisieren durch Beschreiben und Spielen

Übungen

Die Gedanken als Hände, Gedanken tanzen, Extrablatt, Blätter auf dem Fluss

Viele Übungen zu finden in "ACT leichtgemacht"



DEFUSION

Ich bringe Abstand
zwischen mich und
meinem Erleben

TÄGLICHES ÜBEN



“Deine Hände als Gedanken”

1. Hände vors Gesicht
2. Langsam von sich strecken
3. Auf den Schoß legen

Gedanken nicht ignorieren, nicht verändern, aber etwas Abstand zwischen sich und den inneren Erlebnissen bringen.

DEFUSION
Ich bringe Abstand
zwischen mich und
meinem Erleben

TÄGLICHES ÜBEN

Was

Das Hier und Jetzt besser wahrnehmen und bewusst entscheiden können, worauf der Fokus gesetzt wird

Wie

Wahrnehmen im Innen und Aussen - Direkte Erfahrung und Gedanken darüber unterscheiden

Übungen

Fusssohlenmeditation, Hände betrachten, allerlei Achtsame Aktivitäten

Viele Übungen zu finden in "ACT leichtgemacht"



TÄGLICHES ÜBEN



**IM HIER UND
JETZT SEIN**
Ich bemerke und
lenke meine
Aufmerksamkeit

Fusssohlenmeditation

1. Aufstehen
2. Zentrieren - Gedanken in Füße
3. Alle Teile der Füße spüren
4. Erden - Verwurzeln

Für Geübte: Zwischen den Füßen rasch hin und her wechseln und dann beide Füße gleichzeitig wahrnehmen

TÄGLICHES ÜBEN

Was

Sich vom “konzeptualisierten Selbst” lösen und eine Beobachterperspektive einnehmen, den eigenen stabilen Kern fühlen

Wie

Bei Übungen immer wieder bewusst machen wer gerade beobachtet - Nebenbei mittrainieren

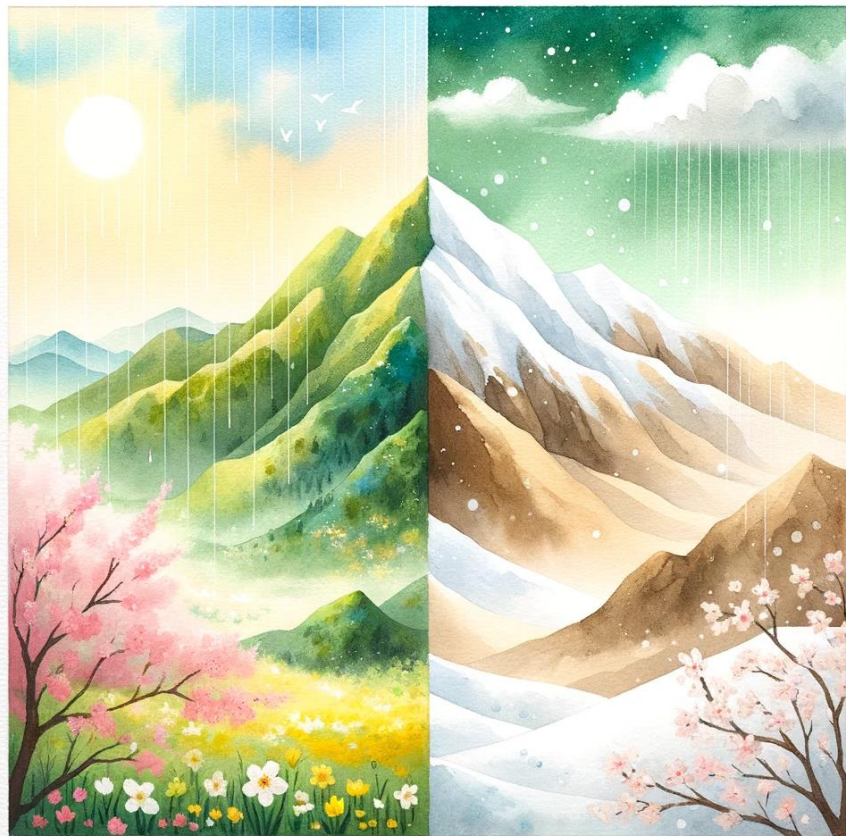
Übungen

Schachbrettmetapher, Bühne meines Lebens, Bergmeditation, Lebenslinienarbeit im Raum

Viele Übungen zu finden in “ACT leichtgemacht”



TÄGLICHES ÜBEN



Bergmeditation

1. Stabil und breit stehen
2. Sich vorstellen ein Berg zu sein
3. Wandel von Jahreszeiten und Wetter
4. Veränderungen am Berg
5. Berg als Konstante, der immer gleich bleibt

**SELBST ALS
KONTEXT**
Ich ordne mein
Erleben im
Kontext ein

TÄGLICHES ÜBEN

Was

Der Herzens tiefste Bedürfnisse darüber, was für ein Mensch man sein möchte, kennen und sich von diesem Wissen leiten lassen

Wie

Werte (im Hier und Jetzt) von Zielen (un der Zukunft) unterscheiden können

Übungen

Werte im Raum, "Mein 80. Geburtstag",
Held:innen-Übung, "Reise nach Disneyland"

Viele Übungen zu finden in "ACT leichtgemacht"



TÄGLICHES ÜBEN



Werte im Raum

1. Einige Stichpunkte erarbeiten, was wichtig ist im eigenen Leben
2. Auf Post-Its schreiben
3. Im Raum verteilen
4. Eigenen Werteraum kreieren
5. Hin- und Hergehen und wahrnehmen

EIGENE WERTE
Ich suche mir aus
was für mich
wichtig ist

TÄGLICHES ÜBEN

Was

Aus den eigenen Werten konkretes beobachtbares und inneres Handeln ableiten, umsetzen und einüben

Wie

Ziele formulieren - Handlungen planen - Probleme lösen - Exposition - Aktivierung

Übungen

SMART Ziele, "Ziele einer toten Person", Realitäts-Check, Donut-Zone

Viele Übungen zu finden in "ACT leichtgemacht"



TÄGLICHES ÜBEN



Die Donut-Zone

1. Einen Donut im Raum auslegen
2. In die gemütliche Mitte stehen
3. Ausserhalb ist es ziemlich ungemütlich
4. Auf dem Donut ist die beste Zone
5. Schritte zu den Zuckerstreuseln ausformulieren

**ENGAGIERT
HANDELN**
Ich bewege mich
handelnd auf
meine Werte zu



DANKE FÜRS ZUHÖREN!
GIBT ES FRAGEN?



QUELLEN & LITERATUR-TIPPS

QUELLEN & LITERATUR-TIPPS

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T., Benoy, C., ... & Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23.

Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs?. *Psychological assessment*, 23(4), 970.

Gloster, A. T., Klotsche, J., Ciarrochi, J., Eifert, G., Sonntag, R., Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2017). Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: Findings from a randomized controlled trial using ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 64-71.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.

QUELLEN & LITERATUR-TIPPS

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Konstantinou, P., Ioannou, M., Melanthiou, D., Georgiou, K., Almas, I., Gloster, A. T., ... & Karekla, M. (2023). The impact of acceptance and commitment therapy (ACT) on quality of life and symptom improvement among chronic health conditions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741-756.

Lotz, N. W. (2016). *Metaphern in der Akzeptanz-und Commitmenttherapie: mit E-Book inside und Arbeitsmaterial*. Beltz.

Luoma, B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2009). *ACT-Training. Handbuch der Acceptance & Commitment Therapie*. Paderborn, Junfermann.

QUELLEN & LITERATUR-TIPPS

Psy-Flex Fragebogen (gratis zum Download)

<https://psychologie.unibas.ch/en/faculty/centers/clinical-psychology-and-intervention-science/research/research-projects/psy-flex/>

Punna, M., Lappalainen, R., Kettunen, T., Lappalainen, P., Muotka, J., Kaipainen, K., ... & Kasila, K. (2021). Can peer-tutored psychological flexibility training facilitate physical activity among adults with overweight?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 1-11.

Bilder generiert mit Hilfe von chatGPT4 und Dall-E3, eigene Fotos