

# ACT mit PEP!

Glücklich und  
erfolgreich trotz  
schwieriger Gedanken  
und Gefühle

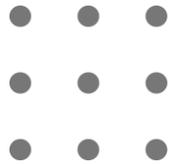
*Michael Waadt, insas Institut München*





## Worum geht es heute?

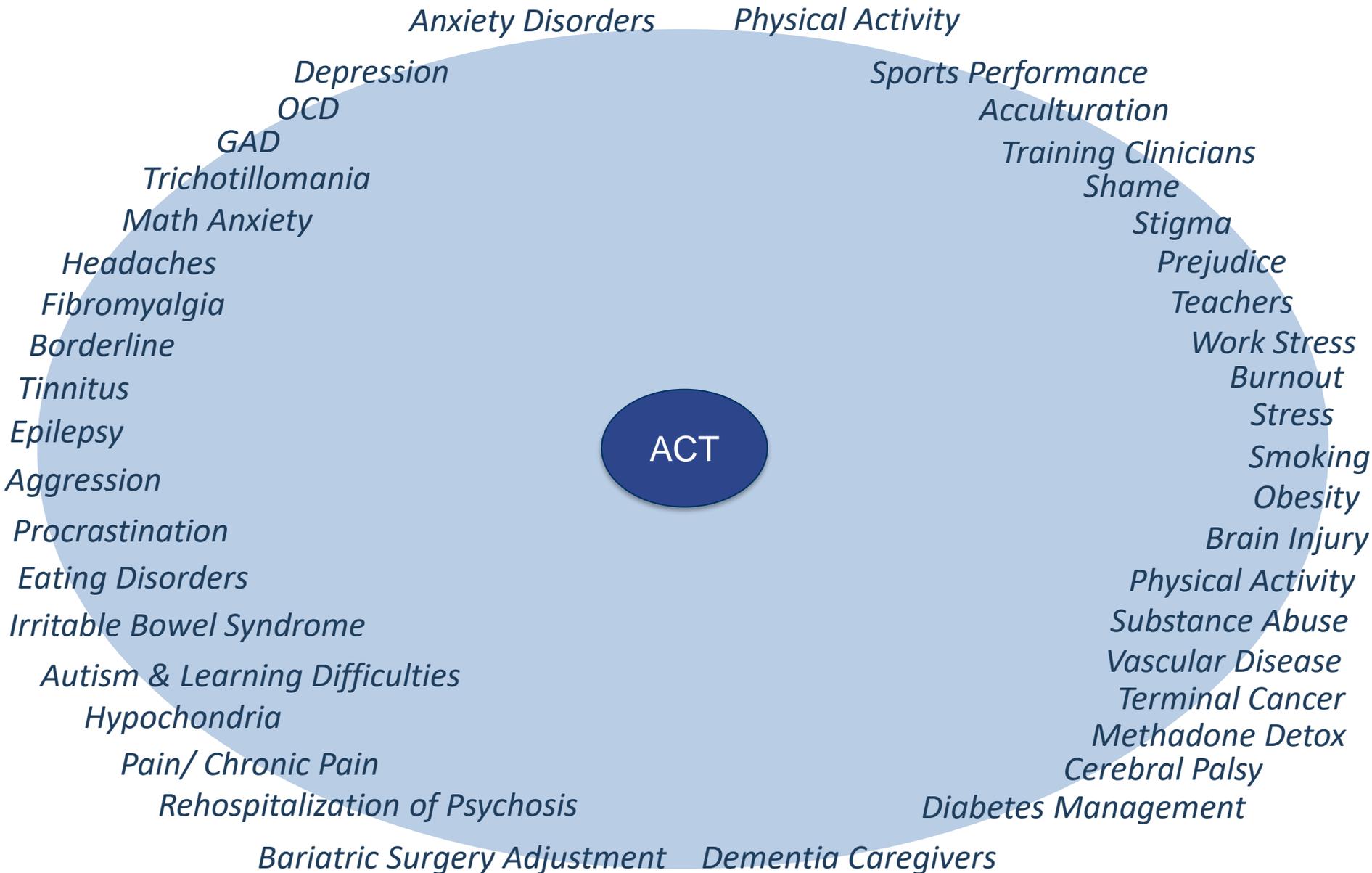
- Was ist ACT? 09:00 – 09:35 Uhr
- Was ist PEP? 09:35 – 10:00 Uhr
- Wie ergänzen sich  
ACT und PEP? 10:00 – 10:15 Uhr
- Live-Demo(s) 10:30 – 12:00 Uhr



# Was ist ACT?

- ACT ist ein Verfahren der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapien.
- ACT ist ein transdiagnostischer Ansatz. Wir glauben nicht an Störungsbilder, sondern denken in Prozessen.
- Ziel ist nicht, Leiden zu eliminieren, sondern ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben.
- ACT ist evidenzbasiert.

# Anzahl der ACT-RCTs weltweit: 1.376 (Stand März 2025)



# Might ACT Work with Treatment Resistance?

Psychotherapy  
and Psychosomatics

## Regular Article

Psychother Psychosom 2015;84:100–109  
DOI: 10.1159/000370162

Received: May 21, 2014  
Accepted after revision: November 23, 2014  
Published online: February 21, 2015

---

## Treating Treatment-Resistant Patients with Panic Disorder and Agoraphobia Using Psychotherapy: A Randomized Controlled Switching Trial

Andrew T. Gloster<sup>a,d</sup> Rainer Sonntag<sup>b</sup> Jürgen Hoyer<sup>a</sup> Andrea H. Meyer<sup>d</sup>  
Simone Heinze<sup>a</sup> Andreas Ströhle<sup>c</sup> Georg Eifert<sup>e</sup> Hans-Ulrich Wittchen<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Institute of Clinical Psychology and Psychotherapy, Technische Universität Dresden, Dresden, <sup>b</sup>Private Practice, Olpe, and <sup>c</sup>Charité Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Germany; <sup>d</sup>Division of Clinical Psychology and Epidemiology, Department of Psychology, University of Basel, Basel, Switzerland; <sup>e</sup>Department of Psychology, Chapman University, Orange, Calif., USA

# Design and Methods

## In- and exclusion criteria:

Patients meeting DSM-IV-TR criteria for panic disorder with agoraphobia

### Inclusion criteria

- Age 18-65
- DSM-IV Panic Disorder &/or Agoraphobia
- **Mobility Inventory  $\geq 1.5$**
- CGI-Score  $\geq 4$
- Ability to Attend Regularly
- Informed Consent
- **Adequate Previous Treatment**

### Exclusion criteria

- Significant medical (somatic/mental) conditions
- Acute suicidality
- DSM-IV Bipolar Disorder
- DSM-IV Psychotic Disorder
- DSM-IV Borderline Personality Disorder
- Current psychological treatment for an axis I-Disorder
- Current alcohol-, BZD-, drug dependence



# Design and Methods

## **Adequate Previous Treatment**

- $\geq 20$  Sessions of Psychotherapy
- Consisting of Elements of Empirically Supported Treatments

And/ or

- $\geq 4$  Months of Prescription of Substances Approved by the Official Pharmacology Guidelines of the German Physician Society
- At sufficient Dosage

# Sample

- $n = 51$  Cases (10 WL delayed patients)
- Sex: 69.8% Female
- Mean Age: 37.2 y.o. (SD = 9.3)

**Mean  
42.2 Sessions!**



# Design and Methods

## The study center & Therapists

Outpatient treatment center of the Technische Universität Dresden:

- Existing Trial Infrastructure

7 Graduate Student Therapists

- **No Previous Experience** with ACT
- Trained and certified to take part in the trial (after tests/ role play, etc).
- Average 6 Pt/ Therapist
- Weekly supervision



# Design and Methods

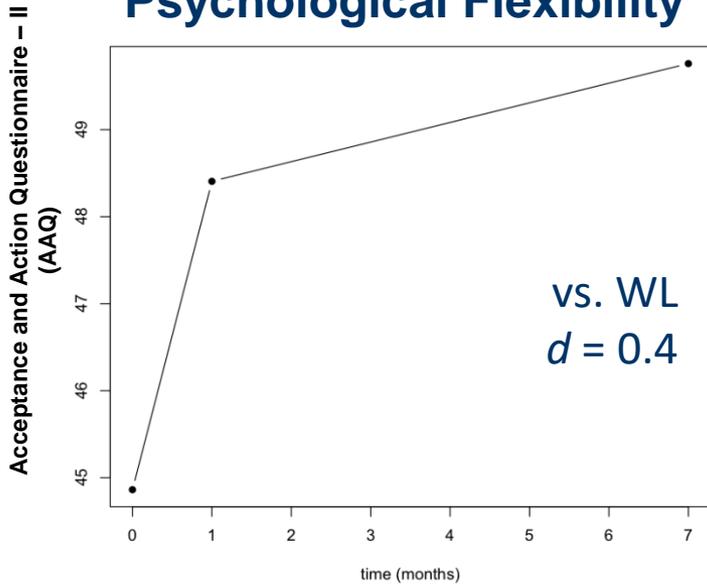
## The Treatment



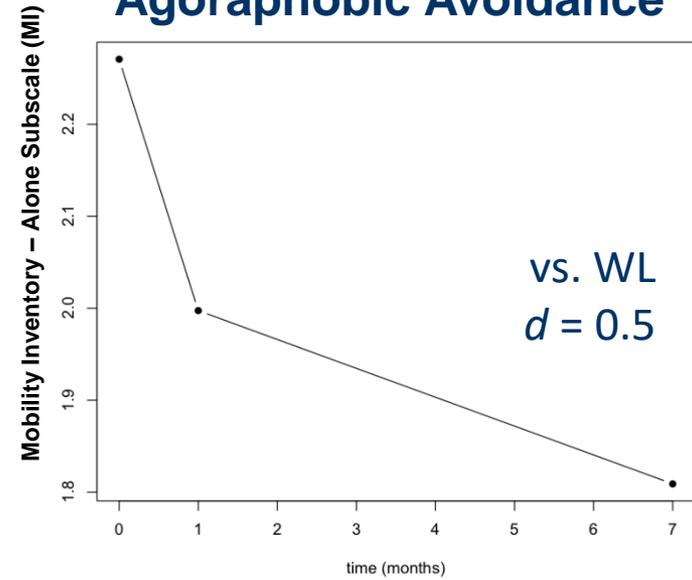
# Results

# Primary Outcomes: Post & 6-Month Follow-Up

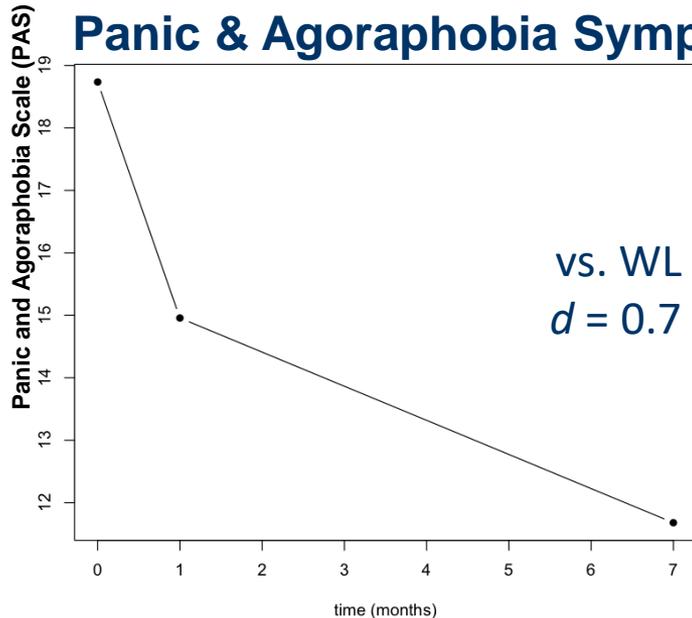
## Psychological Flexibility



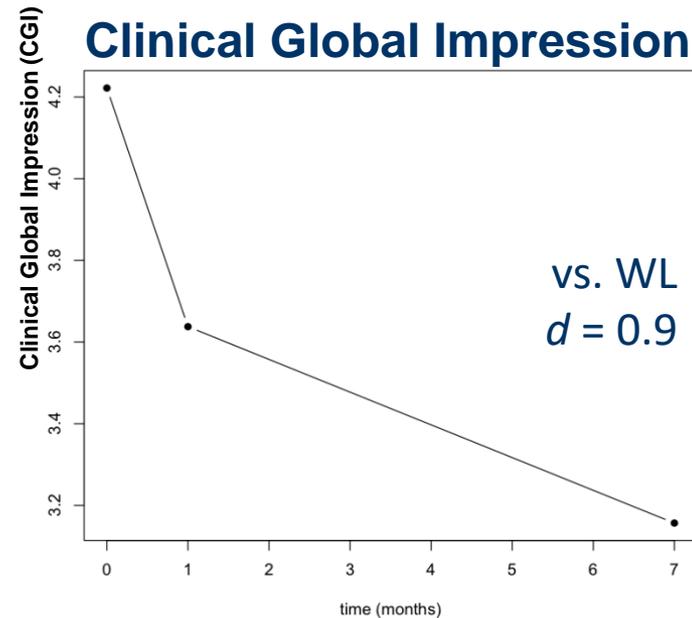
## Agoraphobic Avoidance



## Panic & Agoraphobia Symptoms



## Clinical Global Impression



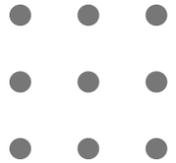
66%/33%



80%

ACT leads to an improvement in 80% of the patients who did not respond to CBT.



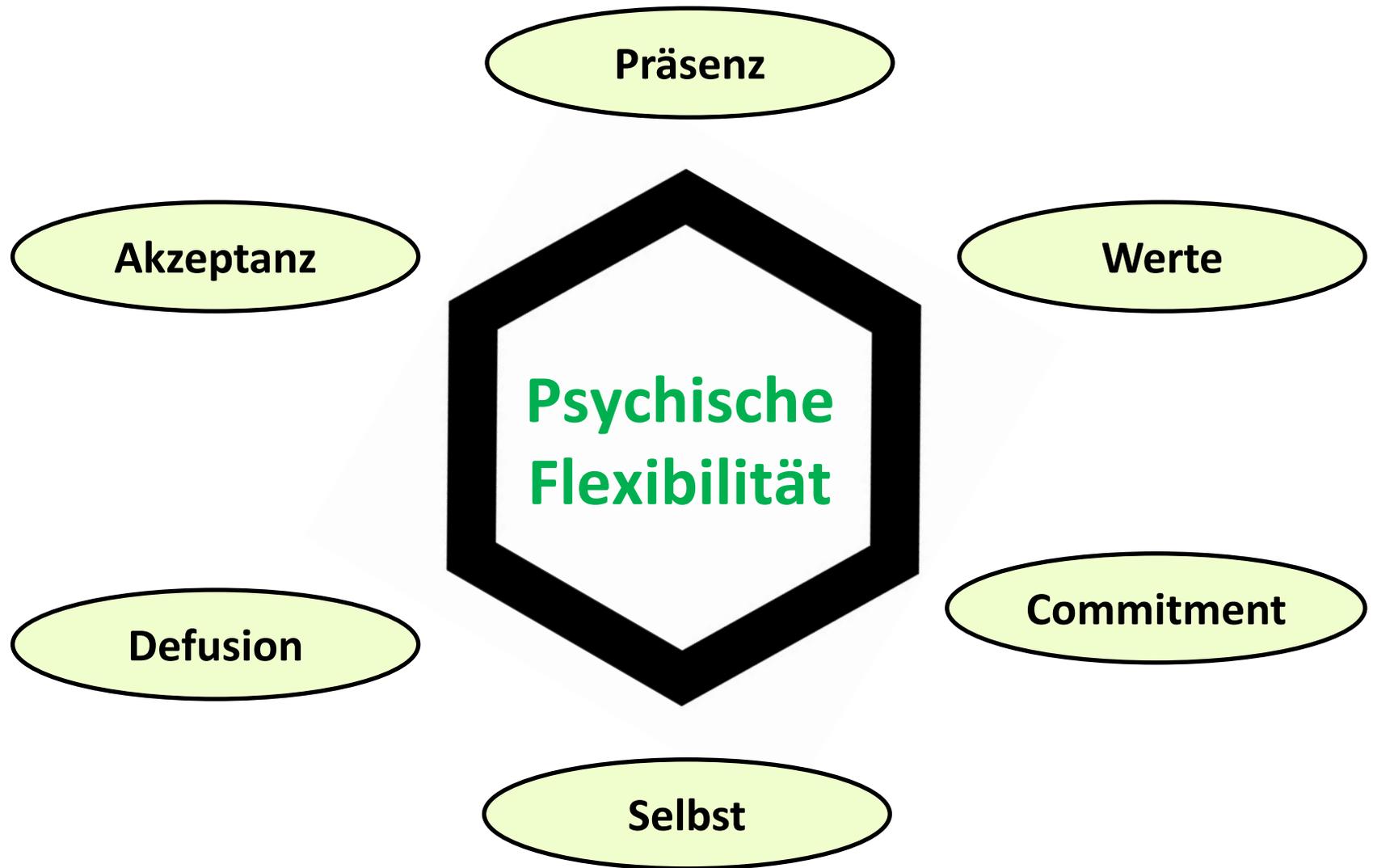


**Aber wie arbeitet die ACT?**

**Das Zauberwort heißt  
“Psychische Flexibilität”!**

**Dahinter stecken sechs  
sogenannte Kernprozesse.**

# Die sechs Kernprozesse der ACT





Wichtig: ACT ist keine Toolbox! ACT ist ein Framework, das uns konzeptionelle Klarheit und Orientierung im Therapieprozess bietet.

Und: Natürlich gibt es für die einzelnen Kernprozesse spezifische Interventionen. Diese sind aber sekundär. Primär ist ihre Funktion im Rahmen des ACT-Modells.



## Interventionen zum **Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks (Präsenz)**

- Achtsames Essen
- Achtsames Hören
- Meditation (Sitzmeditation, Gehmeditation, Body Scan)
- ...

In der Therapie fallen die Interventionen allerdings meistens kleinteiliger aus. Jede Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das, was im Augenblick wahrnehmbar ist, zählt auf diesen Kernprozess ein.



# Interventionen zum Kernprozess **Akzeptanz**

## *Strategien* der Intervention

- Sich dem unangenehmen Gefühl bewusst zuwenden (Exposition)
- Analysieren, wie gut Vermeidungs- und Kontrollstrategien funktionieren.
- Die Kosten von Kontrolle und Vermeidung deutlich machen

## *Methoden* der Intervention

- Metaphern
- Imaginationsübungen
- Erlebensorientierte Übungen (z.B. Tauziehen, Emotionen „wegschieben“, in-vivo-Exposition, ...)

Kennst du das?

## Tauziehen mit einem Monster?



Du und das Monster, jeder zieht an einem Ende des Seils und zwischen euch ist ein Abgrund.

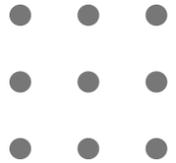
Du weißt, du kannst nicht gewinnen. So verzweifelt du es versuchst, das Monster ist stärker und zieht dich immer näher an den Abgrund heran. Du bist verloren, gleich wirst du stürzen.

Und du ziehst und ziehst und ziehst...

Warum lässt du das Seil nicht los und gehst deinen Weg?

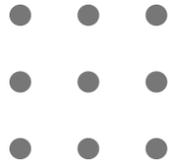
**Michael Waadt**

*Mit ACT und PEP neue Wege gehen!*



**Wichtig:**

**Akzeptanz ist nicht ideologisch  
gemeint, sondern funktional!**



# Interventionen für den Kernprozess **Defusion**

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl  
unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen  
unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl (?)

Alles, was dabei hilft, diesen Raum größer zu machen, zahlt auf  
den Kernprozess Defusion ein.

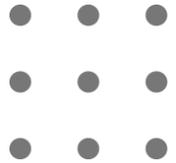


# Interventionenstrategien zum Kernprozess Defusion

- *Auf* Gedanken und Gefühle sehen (z.B. Gedanken und Gefühle benennen oder verfremden)
- Deutlich machen, dass Gedanken (und Gefühle) gelernt sind
- Deutlich machen, dass man seinen Gedanken und Gefühlen nicht folgen muss
- Externalisieren

Michael Waadt

*Mit ACT und PEP neue Wege gehen!*

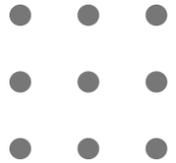


# Interventionen für den Kernprozess **Selbst**

**Sich schwierigen Gefühlen zu öffnen, fällt leichter, wenn wir wissen, dass uns diese Gefühle nichts anhaben können.**

**Michael Waadt**

*Mit ACT und PEP neue Wege gehen!*



**Betrachtet einfach die folgenden  
Bilder und achtet darauf, wie sich  
dabei Eure Stimmung und Eure  
Gefühle verändern!**





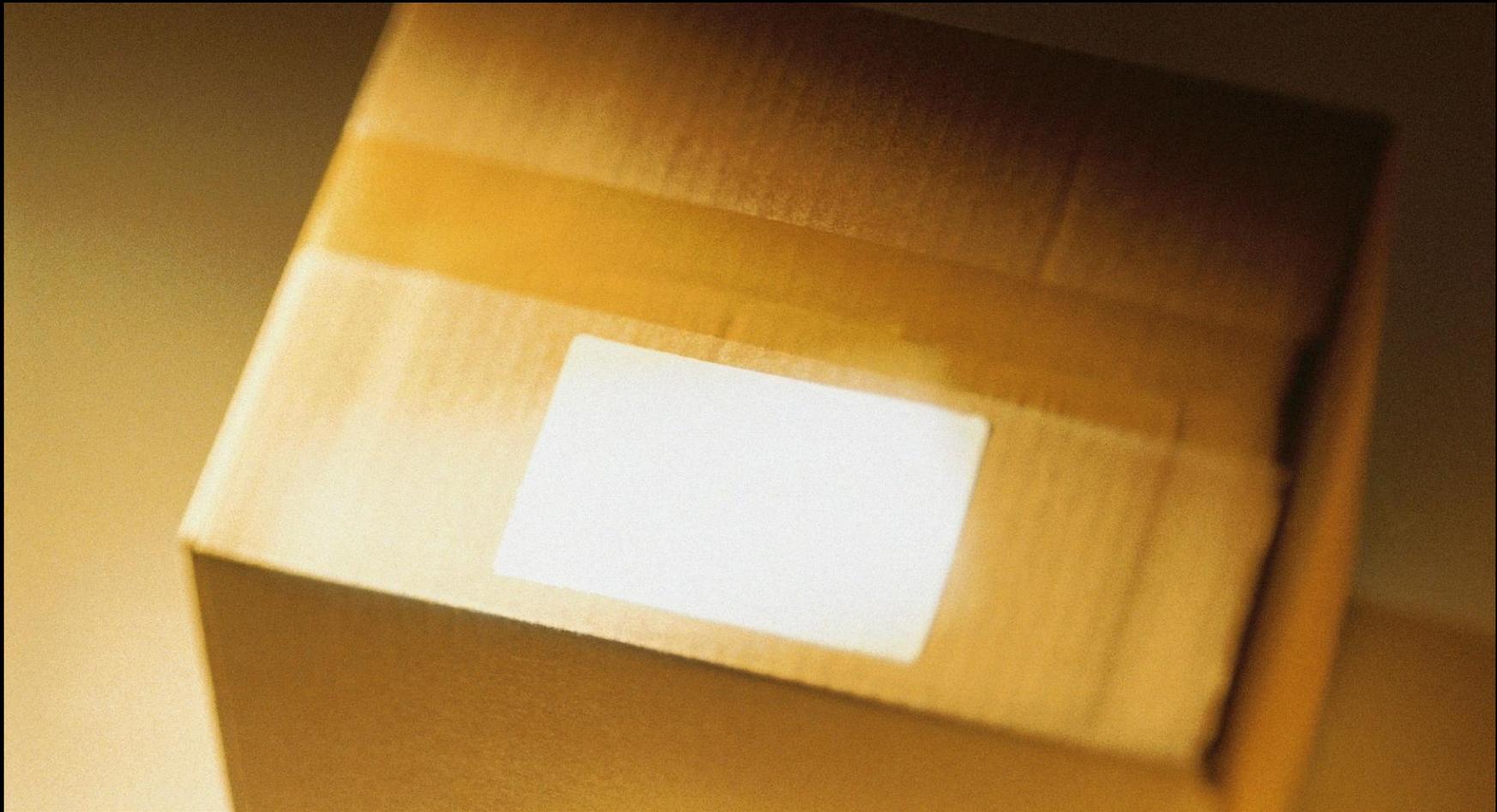






















**Wer nimmt diese  
unterschiedlichen  
Stimmungen  
und Gefühle wahr?**



# Du bist der Himmel!

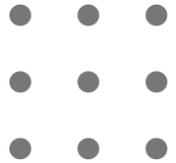
Das beobachtende Selbst ist wie der Himmel;  
Gedanken und Gefühle sind wie das Wetter. Egal,  
wie schlecht das Wetter wird, es kann dem Himmel  
nichts anhaben. Früher oder später ändert sich das  
Wetter immer. Manchmal vergessen wir, dass es  
den Himmel gibt, aber er ist immer da. Manchmal  
können wir den Himmel nicht sehen, weil Wolken  
ihn verdecken... Aber egal wie dunkel diese Wolken  
sind, früher oder später werden wir den klaren  
Himmel wieder sehen, der sich in alle Richtungen  
erstreckt; klar und rein.





## Interventionen zum Kernprozess Selbst

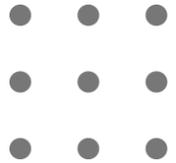
Jeder bewusst vollzogene Perspektivwechsel – sei es räumlich, zeitlich, in Bezug auf Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder in Bezug auf Egostates oder soziale Rollen – und die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das, was dabei gleich bleibt, zählt auf diesen Kernprozess ein.



## Interventionen zum Kernprozess **Werte**

Dazu möchte ich Euch gerne zu einer kleinen Imaginationsübung einladen.

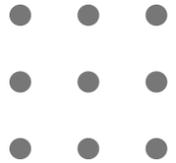
*Setzt Euch so hin, dass es für Euch angenehm ist. Vielleicht schließt Ihr die Augen und ...*



## Interventionen zum Kernprozess Werte

Sich bewusst zu machen, was  
einem wirklich wichtig ist, erscheint  
ganz einfach.

Das Problem ist: Wir können uns  
darin täuschen.

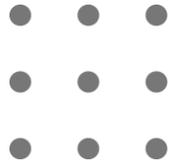


## Interventionen zum Kernprozess **Commitment**

Warum tun wir oft nicht das, was uns wirklich wichtig ist?

Die ACT mündet hier in einen rollierenden Prozess.

Und genau das ist auch der Punkt, an dem ACT und PEP zusammenkommen.



# Was ist PEP?

- PEP ist cool!
- PEP ist eine Weiterentwicklung der *Energetischen Psychologie*.
- Im Gegensatz zu ACT ist PEP – sowohl in der Arbeit mit Emotionen als auch mit Kognitionen und Beziehungsmustern – grundlegend auf den Körper bezogen.
- Ähnlich wie ACT ist PEP ein geniales Instrument zur Komplexitätsreduktion.



# MENÜ

## **Gruß aus der Küche**

Variation von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor

## **Essenz von Selbstfürsorge**

mit Kurbeln und einer Tris von Selbststärkungssätzen

## **Klopfen**

an einer Auswahl aus erlesenen Akupunkturpunkten

## **Reduktion von Lösungsblockaden**

mit einer reichhaltigen Änderung von Beziehungsmustern

## **Kognitions-Kongruenztest**

zum Abbau bewusster, unbewusster und vorbewusster Hindernisse

## **Buntes Selbstwertraining**

mit Lachen und einem Cappriccio von Kraftsätzen



## ***ACT und PEP – eine perfekte Kombi!***

Das Spannende ist, dass sich die Therapiekonzepte, die ACT und PEP zugrunde liegen, – obwohl sie aus verschiedenen Therapieschulen stammen – widerspruchsfrei miteinander verbinden lassen und sich dabei gegenseitig ergänzen und entscheidend bereichern.

Den Rahmen dazu liefert das Choice-Point-Modell von Russ Harris.

**Wie das funktioniert und wie Ihr damit ganz konkret arbeiten könnt, möchte ich Euch hier zeigen.**

# Das Choice-Point-Modell von Russ Harris



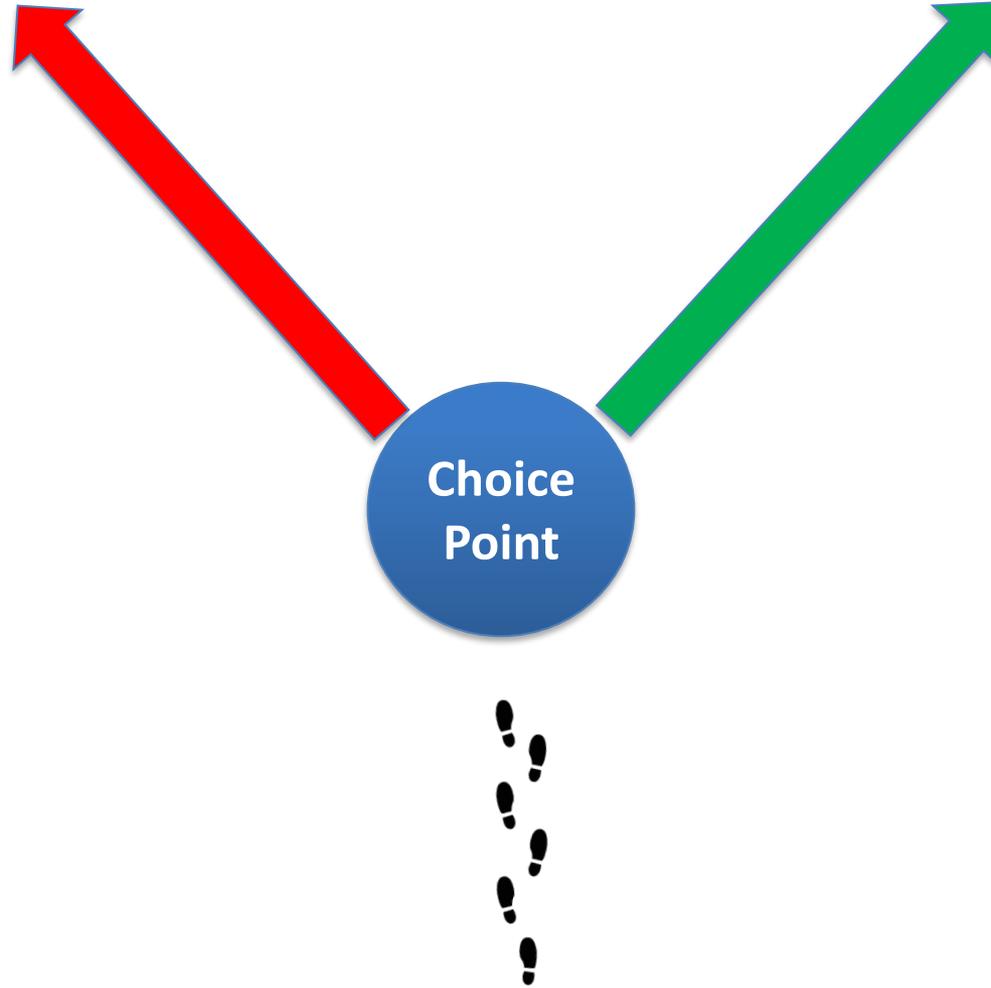


**Choice  
Point**



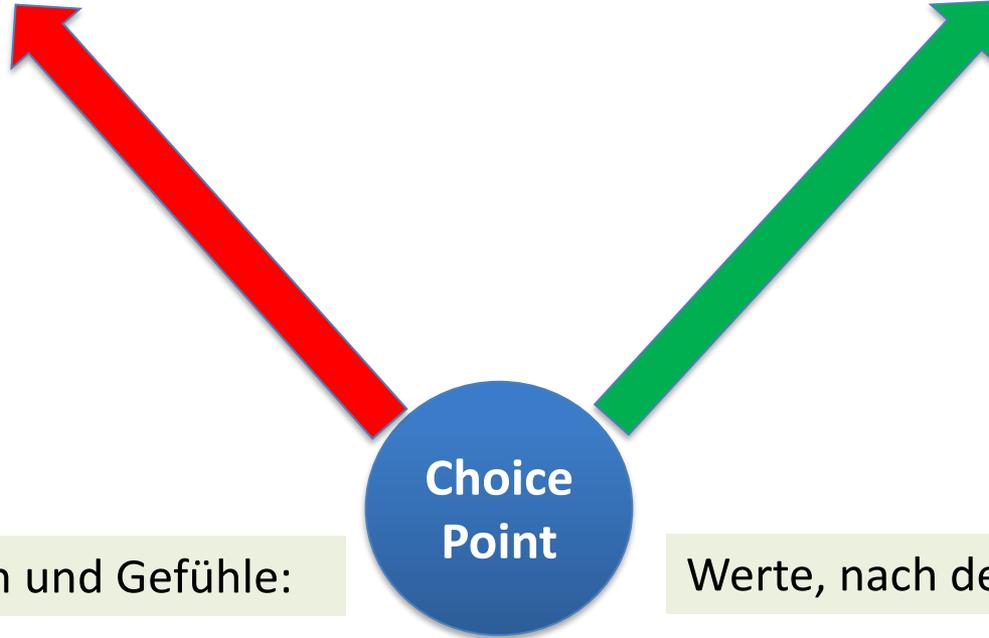
Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.



Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.



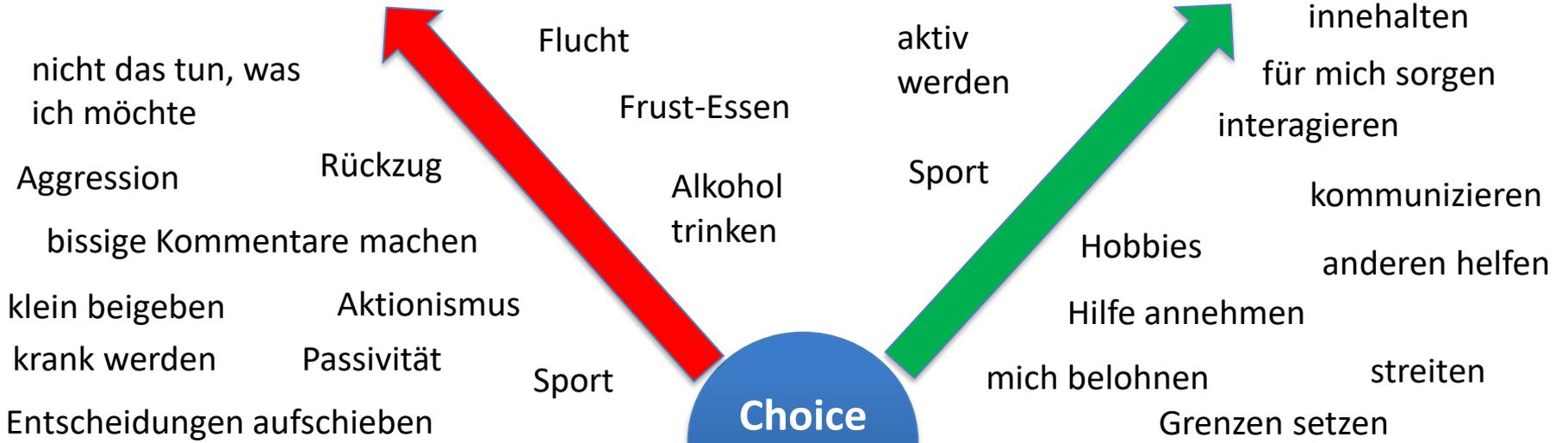
Schwierige Gedanken und Gefühle:

Werte, nach denen ich leben will:



Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

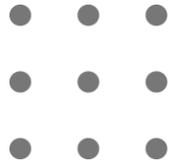


**Schwierige Gedanken und Gefühle:**

schlechtes Gewissen, Angst, Ärger, Enttäuschung, Panik, Frust, Wut, „Ich darf mir keine Blöße geben!“, „Die nehmen mich nicht ernst!“, „Das ist so ungerecht!“, „Ich darf niemanden enttäuschen!“, „Ich darf keinen Fehler machen!“, „Ich bin nicht gut genug!“, „Ich schaffe das nicht!“

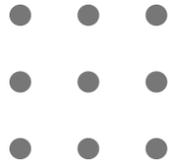
**Werte, nach denen ich leben will:**

Wertschätzung, Familie, Spaß, Abwechslung, Herausforderung, Zeit für mich, Teil eines Ganzen sein, Harmonie, Gemeinschaft, für andere etwas Gutes tun, Glück, Selbstbestimmung, ständig lernen, Gerechtigkeit, Genuss, Zufriedenheit



**Das ist jetzt sehr allgemein.**

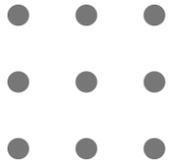
**Man kann mit dem Choice-Point-  
Modell aber auch eine spezielle  
Situation analysieren.**



## Frau M. (1)

ist in einer Bank beschäftigt. Sie liebt ihren Beruf und ist darin auch ziemlich erfolgreich. Vor zwei Monaten wurde sie in eine Führungsposition befördert, was sie sehr gefreut hat, gleichzeitig aber eine gewisse Belastung darstellt, weil die neue Position mit noch mehr Arbeit verbunden ist.

Außerdem hat Frau M. bei manchen Mitarbeitern in ihrem Team Schwierigkeiten hat, als Chefin anerkannt zu werden, insbesondere bei einem, der sich selbst Hoffnungen auf die Beförderung gemacht hatte.



## Frau M. (2)

kam in die Therapie, weil sie seit einiger Zeit an Schlafproblemen leidet. Sie wacht mitten in der Nacht auf und kann dann stundenlang nicht mehr einschlafen. Das führt auch dazu, dass sie meistens müde ist, sich schlecht konzentrieren kann und sich Sorgen macht, dass sie den Anforderungen im Beruf und als Mutter nicht mehr gewachsen ist. Frau M. spürt häufig Nervosität, Unruhe bis hin zu heftiger Angst, die sie sich nicht erklären kann, weil sie sie sozusagen aus dem Blauen heraus ohne Anlass überfällt.

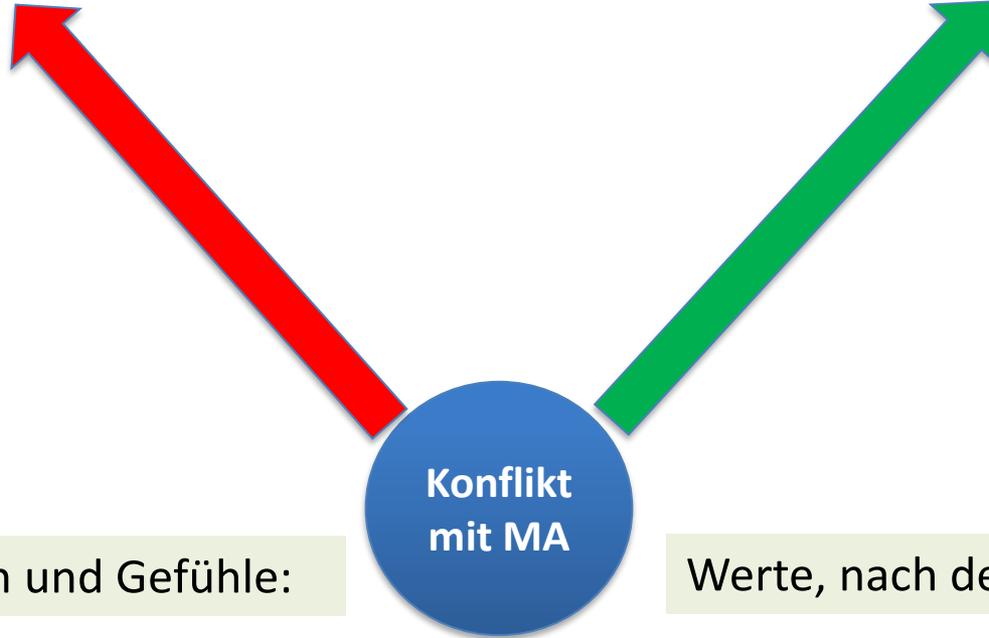


## Die belastende Situation: ein Konflikt mit einem Mitarbeiter

- Frau M. ... ich war so wütend, und gleichzeitig irgendwie erstarrt. Ich stehe da sozusagen mit offenem Mund und weiß überhaupt nicht, was ich tun soll. Ich bin dann einfach wortlos aus dem Zimmer rausgegangen. Gott sei Dank war dann noch Frau F. da, die mir geholfen hat, den Bericht zu überarbeiten ...
- Therapeut Da war also diese Wut, Erstarrung, was waren da noch für Gefühle?
- Frau M. (*zögerlich*) ... Angst, ich hatte Angst, ... und ich habe mich auf einmal so klein gefühlt.

Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.



Schwierige Gedanken und Gefühle:

Werte, nach denen ich leben will:

Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Konflikt mit MA

Schwierige Gedanken und Gefühle:

Werte, nach denen ich leben will:

innere Leere

Wut

Scham

mich fühlen mich wie ein kleines Mädchen

Angst

„Vorsicht!“

„Ich darf nicht aus der Rolle fallen!“

„Das ist so ungerecht und unverschämt!“

„Was denken die jetzt von mir?!“



Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

erstarren

nichts sagen

weggehen

Überstunden machen und mit Frau F. alles wieder ausbügeln

Konflikt mit MA

Schwierige Gedanken und Gefühle:

Werte, nach denen ich leben will:

innere Leere

Wut

Scham

mich fühlen mich wie ein kleines Mädchen

Angst

„Vorsicht!“

„Ich darf nicht aus der Rolle fallen!“

„Das ist so ungerecht und unverschämt!“

„Was denken die jetzt von mir?!“



Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

erstarren

nichts sagen

weggehen

Überstunden machen und mit Frau F. alles wieder ausbügeln

Konflikt mit MA

Schwierige Gedanken und Gefühle:

Werte, nach denen ich leben will:

innere Leere

Wut

Scham

mich fühlen mich wie ein kleines Mädchen

Angst

„Vorsicht!“

„Ich darf nicht aus der Rolle fallen!“

„Das ist so ungerecht und unverschämt!“

„Was denken die jetzt von mir?!“

für mein Team da sein

Fairness

mit meinem Team top Leistung bringen

souverän sein

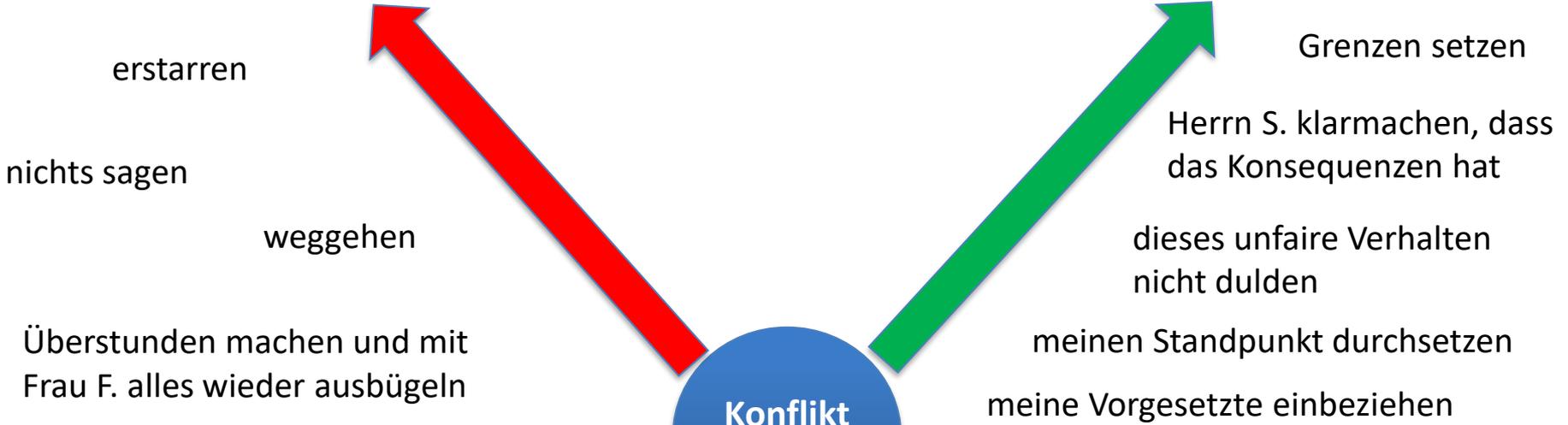
Gerechtigkeit

gemeinsam handeln, statt gegeneinander

zeigen, dass ich zurecht die Chefin bin

Ich bewege mich **weg** von dem, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.

Ich bewege mich auf das **hin**, was mir wirklich wichtig und bedeutsam ist.



**Konflikt mit MA**

**Schwierige Gedanken und Gefühle:**

**Werte, nach denen ich leben will:**

innere Leere      Wut      Scham

mich fühlen mich wie ein kleines Mädchen      Angst

„Ich darf nicht aus der Rolle fallen!“      „Vorsicht!“

„Was denken die jetzt von mir?!“      „Das ist so ungerecht und unverschämt!“

für mein Team da sein      Fairness

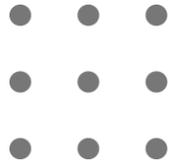
mit meinem Team top Leistung bringen

souverän sein      Gerechtigkeit

gemeinsam handeln, statt gegeneinander

zeigen, dass ich zurecht die Chefin bin





**Das Ziel ist: auf der  
rechten Seite zu bleiben.**

**Was braucht man dazu?**

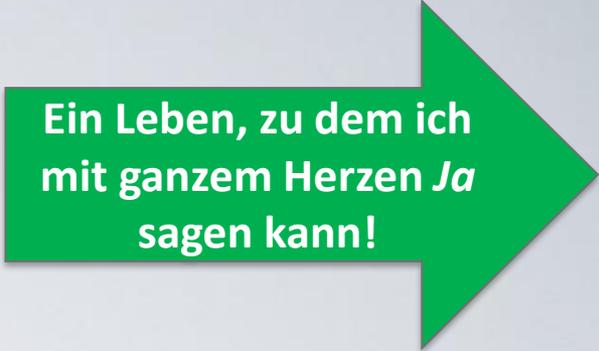
**Und wieso ist das oft so schwer?**



Ein Leben, das mich  
nicht erfüllt.



Ich ent-  
scheide!



Ein Leben, zu dem ich  
mit ganzem Herzen *Ja*  
sagen kann!

Was macht es vielleicht schwer,  
**meinen** Weg zu gehen?

- Gefühle, gegen die ich ankämpfe
- Gefühle, die mich überwältigen
- dysfunktionale Kognitionen
- automatisierte Verhaltensmuster aus der Kindheit
- verkörperte Traumata

Was hilft mir, **meinen** Weg  
zu gehen?

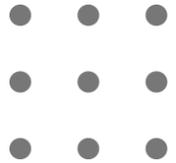
- Klarheit darüber, was **mir** wirklich wichtig ist
- Achtsamkeit
- ein sicheres Bewusstsein meiner Selbst
- ein gutes Selbstwertgefühl
- Selbstmitgefühl

## Was macht es vielleicht schwer, **meinen** Weg zu gehen?

- Gefühle, gegen die ich ankämpfe
  - ACT: Akzeptanz
  - PEP: Klopfen
- Gefühle, die mich überwältigen
  - ACT: Akzeptanz + Defusion
  - PEP: Klopfen
- dysfunktionale Kognitionen
  - ACT: Defusion
  - PEP: Auflösen der Big-5
- automatisierte Verhaltensmuster aus der Kindheit
  - ACT: Akzeptanz, Defusion, Werte
  - PEP: Auflösen der Big-5
- verkörperte Traumata
  - ACT: alle 6 Kernprozesse
  - PEP: das ganze Menü, vor allem Klopfen, Auflösen von Selbstvorwürfen und Altersregression

## Was hilft mir, **meinen** Weg zu gehen?

- Klarheit darüber, was **mir** wirklich wichtig ist
  - ACT: Werte
- Achtsamkeit
  - ACT: Präsenz, Akzeptanz, Defusion, Selbst-als-Kontext
- ein sicheres Bewusstsein meiner Selbst
  - ACT: Selbst-als-Kontext
- ein gutes Selbstwertgefühl
  - PEP: Selbstwerttraining
- Selbstmitgefühl
  - ACT: Selbst-als-Kontext
  - PEP: Selbstaffirmationen



**Alles klar?**

**Gibt es Fragen?**

**Ansonsten wäre jetzt  
Zeit für eine Demo.**



Michael Waadt / Jan Nachtigall

# Neue Wege gehen

Mit ACT und PEP zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben

 hogrefe

Und zum  
Schluss  
noch ein  
Buchtipps!