

**Zwängen mit *Offenheit* und *Präsenz* begegnen um tun zu können, was *wichtig ist...***  
**ACT-Einführungsworkshop**

Jahrestagung  
 Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen

Basel, 12. Januar 2019



Charles Beney  
 Leitender Psychologe  
 Abteilung Verhaltenstherapie-Stationär VTS  
 UPK Basel

Universität Basel

UPK  
 Universitäre  
 Psychiatrische Kliniken  
 Basel

**ACT-Einführungsworkshop**

« Ich möchte \_\_\_\_\_ nicht mehr haben! »

Seite 2 20. Januar 2019 Charles Beney | ACT-Einführungsworkshop



**ACT-Einführungsworkshop**

Wir kümmern uns oft mehr um das, *was wir nicht haben* wollen, anstatt um das *was wir haben* wollen.

Seite 3 20. Januar 2019 Charles Beney | ACT-Einführungsworkshop



**ACT-Einführungsworkshop**

Aber warum ist das so?



Seite 4 20. Januar 2019 Charles Beney | ACT-Einführungsworkshop



**ACT-Einführungsworkshop**

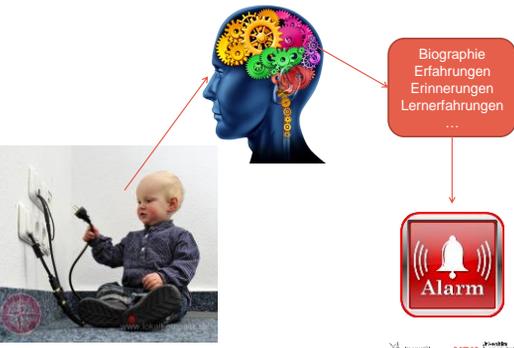
- › Es ist die Aufgabe unseres Verstandes!
- › Problemsuche- und -Problemlösemaschine...
- › Selten im Präsenz sondern mit in Vergangenheit und Zukunft zuhause.



Seite 5 20. Januar 2019 Charles Beney | ACT-Einführungsworkshop



**ACT-Einführungsworkshop**



Biographie  
 Erfahrungen  
 Erinnerungen  
 Lernerfahrungen  
 ...

Alarm

Seite 6 20. Januar 2019 Charles Beney | ACT-Einführungsworkshop



**ACT-Einführungsworkshop**

Biographie  
Erfahrungen  
Erinnerungen  
Lernerfahrungen  
...

Alarm

Seite 7 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**

Beobachten Sie mal was Ihr Verstand mit einem Verbot (Alarm) macht...

Er geht genau dahin, wo ich ihn nicht haben möchte...

Seite 8 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**

HIN ZU

WEG VON

Seite 9 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**

*Ziel: Förderung Kern-Fertigkeiten*

Offenheit

Präsenz

Tun was mir wichtig ist

Seite 10 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**

*Ziel: Förderung Kern-Fertigkeiten*

Offenheit

Präsenz

Tun was mir wichtig ist

Seite 11 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**

*tun was wichtig ist*

«Was ist Ihnen in Ihrem tiefsten Inneren wichtig?»  
«Wozu ist Ihnen dies wichtig?»

«Wäre Ihnen dies auch wichtig, wenn es keiner sieht, bzw. niemand davon erfahren würde?»

Seite 12 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**  
*tun was wichtig ist*

Seite 13 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**  
*tun was wichtig ist*

Hier ruht

Lisa Schneider:

*Ihr Leben war ganz dem Bemühen gewidmet, keine Zwangsgedanken zu haben.*

Seite 14 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**  
*tun was wichtig ist*

Hier ruht

---



---



---

Seite 15 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**  
*tun was wichtig ist*

*«Ich kümmere mich um das was ich will,  
 Nicht um das was ich nicht will!»*

Seite 16 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**  
*Ziel: Förderung Kern-Fertigkeiten*

Offenheit

Präsenz

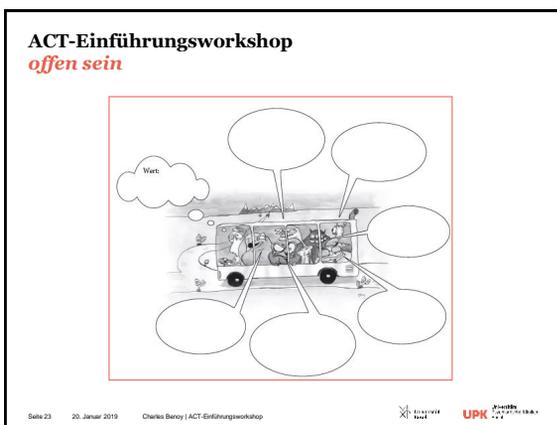
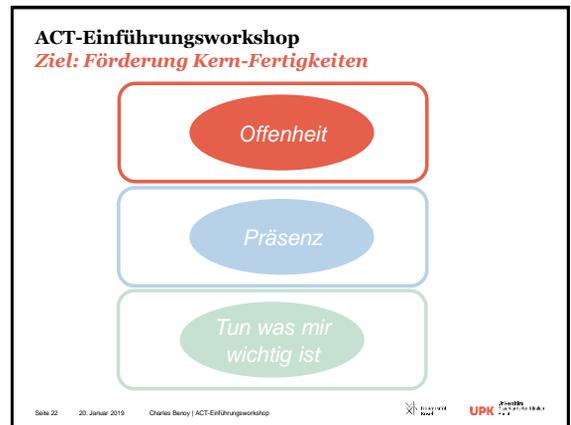
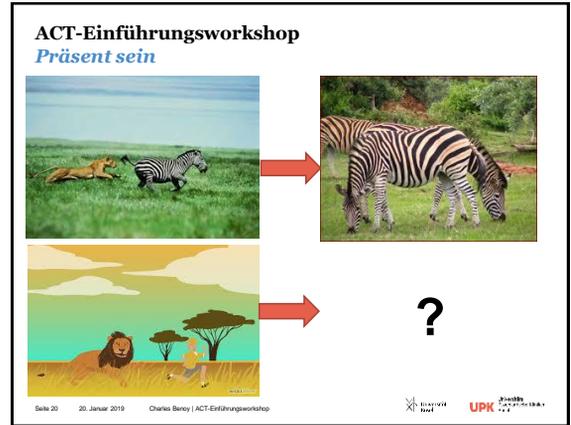
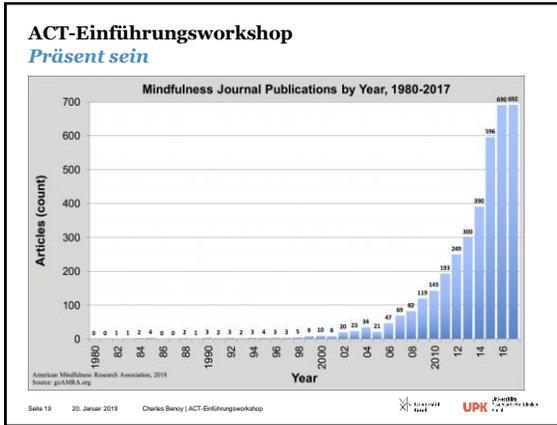
Tun was mir wichtig ist

Seite 17 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop

**ACT-Einführungsworkshop**  
*Präsent sein*

Mind Full, or Mindful?

Seite 18 20. Januar 2019 Charles Berry | ACT-Einführungsworkshop



**ACT-Einführungsworkshop**  
*offen sein*



*Ceci n'est pas une pipe.*

Seite 25    20. Januar 2019    Charles Benoy | ACT-Einführungsworkshop



**ACT-Einführungsworkshop**  
*offen sein*



Seite 26    20. Januar 2019    Charles Benoy | ACT-Einführungsworkshop



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**



**Charles Benoy**  
Leitender Psychologe  
[Charles.Benoy@upk.ch](mailto:Charles.Benoy@upk.ch)  
Tel direkt: 061 325 5165

**UPK Basel**  
Wilhelm Klein-Quai 27, 4002 Basel  
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12  
info@upk.ch, www.upk.ch

