

## **ACT in der Gruppe: Manifest für das gemeinsame Arbeiten**

- I. Wir sind hier, um das „Gute Leben“ zu verfolgen und um wieder mehr zu der Person werden zu können, die wir sein wollen. Mit Hilfe der ACT-Matrix können uns die WWW-Fragen leiten: „Wer oder was ist mir von Herzen wichtig? Was sind die Leuchttürme meines Lebens? Wer will ich (wieder) sein?“
- II. Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment weisen den Weg zum Guten Leben und sind das „ABC des Guten Lebens“ („ABCdGL“). Daran wollen wir in der Gruppe arbeiten.
- III. Achtsamkeit oder „Wahrnehmen ohne werten“ (WOW): Wir bemühen uns darum, eigenes Verhalten und Erleben und seine Auswirkungen möglichst präsent und achtsam im Hier und Jetzt und jenseits von automatisierten Impulsen, Wertungen und Selbstbildern („Autopilot“) wahrzunehmen.
- IV. Bereitschaft: Im Bestreben nach dem Guten Leben sind wir darüber hinaus bereit, uns regelmäßig um neues Verhalten, das uns in die Richtung eines besseren Lebens führt, zu bemühen. Dazu setzen wir uns auch unangenehmen Gedanken und Gefühlen jenseits von gewohnten Gedanken, Meinungen und Selbstbildern aus. So erleichtern wir auch anderen, sich gleichfalls mit eigenem Erleben auseinanderzusetzen.
- V. Commitment bedeutet Anstrengung: Wir bemühen uns mit unserem Verhalten um die für uns wichtigen Personen und Themen und darum, hierfür neue Muster und Gewohnheiten aufzubauen.
- VI. In der Gruppenarbeit sprechen wir über unser eigenes Erleben und für uns selbst. Dabei hören wir einander zu, unterbrechen nicht, lenken nicht ab und sprechen abwechselnd.
- VII. Wir lassen anderen den Raum, ihre eigenen Lösungen zu finden. Ratschläge geben wir nur dann, wenn wir darum gebeten werden.
- VIII. Auch wenn wir nicht gleicher Meinung sind, respektieren wir das Recht anderer auf eigene Ansichten, Meinungen und Überzeugungen.
- IX. Wir wissen um die Bedeutung von Vertraulichkeit und setzen dies den Gruppenvereinbarungen entsprechend um.