**Mein Gefühl .....................-Exposition: Ich konfrontiere mich mit meinem Mein Gefühl .....................**

**Mein Gefühl ………………. ist Fehlalarm! Deshalb kann ich jetzt üben, mit ihm umzugehen.**

**Die Situation (beispielhaft):** ………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Mein AACES-Vorgehen:**

**A Achtsamkeit:** Ich achte auf **frühe Signale von meinem Gefühl .....................** und lerne auf diese Weise erkennen, wie bei mir Mein Gefühl ..................... anfängt. Ich **sage mir: Jetzt ist mein Gefühl ..................... wieder da.**

**A Akzeptanz:** Ich **akzeptiere mein Gefühl .....................**, lasse es da sein, lasse es an mich heran. Es ist verständlich, dass anfangs noch mein Gefühl ..................... da ist.

**C Commitment = willentlicher Entschluss**: Ich **entscheide mich, mein Gefühl ..................... da sein zu lassen, ohne zu tun, was es will (denn es ist ja Fehlalarm).** Ich will lernen, in meinen Entscheidungen nicht mehr meinem Gefühl ..................... zu folgen. Sondern ich will lernen, mit meinem Gefühl ..................... umzugehen.

**E Exposition in der Situation: Ich** gebe ich mir Selbstinstruktionen:

z.B. "Nachdem sie/er …. hat und nicht …, bin ich voll von meinem Gefühl ....................."

Zugleich lade ich mein Gefühl ..................... ein: (**Mein Gefühl) ....................., komm her zu mir,** nimm Dir so viel Raum, wie Du brauchst. Du kannst stärker werden. Du kannst so lange da zu sein, wie Du willst. Und Du kannst wieder verschwinden, wenn Du Dich erschöpft hast. Wenn der Fehlalarm zu Ende ist.

**S nachher Selbstverstärkung** (Selbstbewertung und Selbstlob):

"Es war nicht leicht, aber ich bin dabeigeblieben. Ich konnte mein Gefühl ..................... da sein lassen. **Das war gut.** Wichtig war nur, dass ich es mache, nicht, wie ich es mache."

**Mein konkretes AACES-Vorgehen:**

**A Achtsamkeit: Ich achte auf mein beginnendes Gefühl ..................... und sage: Jetzt ist mein Gefühl ..................... wieder da.**

**A Akzeptanz:** Ich **akzeptiere dass mein Gefühl ..................... noch da ist**,

**C Commitment = willentlicher Entschluss**: Ich **entscheide mich, bei meinem Gefühl ..................... zu bleiben**

**E Exposition in der Situation: Ich** beobachte mein Gefühl ......................

**S Nachher Selbstverstärkung** (Selbstbewertung und Selbstlob) Ich habe geübt mit meinem Gefühl ……………umzugehen und das ist gut.

# Literatur

(Hier finden Sie die Beschreibungen dieser Interventionen und den theoretischen und konzeptionellen Hintergrund)

Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag

Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag

Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozialverlag

Sulz S. K. D. (2020). Kurz-Psychotherapie mit Sprechstundenkarten. Wirksame Interventionen bei Depression, Angst- und Zwangskrankheiten, Alkoholabhängigkeit und chronischem Schmerz. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

Sulz, S.K.D. (2021b). Mentalisierungsbasierte Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.

Sulz S. K. D. (2021c). Mit Gefühlen umgehen - Praxis der Emotionsregulation in der Psychotherapie. Gießen: Reihe CIP-Medien im Psychosozial-Verlag

Sulz, S.K.D. (2022). Praxis der Mentalisierungsbasierten Verhaltenstherapie. Gießen: Psychosozialverlag.