**Misstrauen-Exposition: Ich konfrontiere mich mit meinem Misstrauen**

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

**Die Situation (beispielhaft):** Ich weiß nicht, ob meine Frau ehrlich ist.

**Mein AACES-Vorgehen:**

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

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

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

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

z.B. "Nachdem sie den Hörer aufgelegt hat und nicht wieder anruft, bin ich voll Misstrauen"

Zugleich lade ich mein Misstrauen ein: **Misstrauen, 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 das Misstrauen 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 beginnendes Misstrauen und sage: Jetzt ist das Misstrauen wieder da.**

**A Akzeptanz:** Ich **akzeptiere dass das Misstrauen noch da ist**,

**C Commitment = willentlicher Entschluss**: Ich **entscheide mich, beim Misstrauen zu bleiben**

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

**S Nachher Selbstverstärkung** (Selbstbewertung und Selbstlob) Ich habe geübt 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.