



Die Triple-A-Technik
verbindet in
therapeutischer Weise die
Elemente Achtsamkeit,
Akzeptanz und Aktivität

Triple-A

Normaler Schlaf



Die Module von SALUTE basieren auf einer Kombination psychotherapeutischer Techniken, die alle in der kognitiven Verhaltenstherapie begründet sind. Diese spezielle Kombination aus Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität wurde am Neuropsychiatrischen Zentrum Hamburg entwickelt und Triple-A-Technik benannt. Sie verbindet in einer therapeutischen Weise die Elemente Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität. Sie werden in kleinen Schritten lernen, wie Sie diese Elemente richtig einsetzen können. Das Ziel ist es, dass Sie in allen Bereichen des Alltags mithilfe der Triple-A-Technik erfolgreich für sich innere Sicherheit und Stabilität erreichen.

Achtsamkeit

Die Achtsamkeit ist Basis, Start und immerwährende Aufgabe bei einer erfolgreichen Bearbeitung psychischer Faktoren. Achtsamkeit ist Aufmerksamkeit schenken; auf eine besondere Art: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und ohne Bewertung. Der achtsame Umgang mit sich selbst ist die Grundlage für Stabilität und innere Stärke. Nur wenn Sie eigene Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse zuverlässig wahrnehmen können, können Sie auch ihnen entsprechend handeln.

Akzeptanz

Akzeptanz hat nichts mit passivem Hinnehmen zu tun, sondern meint das aktive Annehmen eines Zustands, einer Bedingung oder Vorgabe, die von der Umwelt, der Natur, der eigenen Psyche oder körperlichen Bedingungen geschaffen wurden. Es bedeutet zugleich eine tiefe innere Bereitschaft, aus diesen Faktoren „das Beste“ zu erkennen und umzusetzen. Akzeptanz heißt nicht, dass sich nichts ändern wird. Häufig ist Akzeptanz einer unangenehmen oder ungewollten Situation der erste Schritt zu einer Veränderung und einem konstruktiven Umgang mit der jeweiligen Situation.

Aktivität

Mit der Aktivität verbindet sich die Erkenntnis, etwas Vorhandenes verändern zu wollen. Die Situation wird angenommen, positiv betrachtet und als Aufgabe gesehen, die es zu lösen gilt. Diese Lösung ist nicht zwingend eine Veränderung; die Situation kann auch als Rahmen erkannt werden, innerhalb dem eine Bewegung sinnvoll ist. Auch die Erweiterung von Horizonten ist eines der Ziele von Aktivität. Aktivität ist die Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben. Damit sind jedoch keine Alltagstätigkeiten oder Hobbies gemeint, sondern die Bereitschaft, bewusst Veränderungen anzunehmen und umzusetzen. Passives Abwarten oder Erdulden von Situation verursacht häufig Leid, dass durch das beherzte Umsetzen einiger Kleinigkeiten vermeidbar wäre.



Triple-A Technik

Selbsttest

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und bearbeiten Sie den nachstehenden Fragebogen. Gehen Sie dabei gewissenhaft und sorgfältig vor. Die Auswertung gibt Ihnen Hinweise, in welchem Bereich es für Sie sinnvoll wäre, weitere Informationen einzuholen oder Übungen durchzuführen, um Ihre Fertigkeiten zu verbessern.

1. Driften Sie gedanklich leicht ab in Vergangenheit oder Zukunft, zu zu erledigenden Aktivitäten oder in Phantasiewelten?

JA NEIN

2. Versuchen Sie, unangenehme Gedanken, Gefühle oder Körpersymptome zu ignorieren, zu verdrängen oder zu unterdrücken?

JA NEIN

3. Leben Sie ihr Leben in Routinen oder Ritualen? Fühlt sich Ihr Leben wie „automatisch“ an, immer im gleichen Trott?

JA NEIN

4. Kämpfen Sie gegen unangenehme Situationen? Versuchen Sie krampfhaft, unangenehme Situationen um jeden Preis zu lösen?

JA NEIN

5. Hängen Sie an Erklärungen für die Entstehung unangenehmer Situationen fest? Versuchen Sie, den Punkt zu finden, an dem alles hätte anders laufen können?

JA NEIN

6. Vergleichen Sie häufig Ihre aktuelle Situation mit einer besseren Vergangenheit oder vergleichen Sie sich häufig mit Menschen, die es besser haben als Sie?

JA NEIN

7. Leiden Sie an „Aufschieberitis“?

JA NEIN

8. Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben liege nicht in Ihrer Hand und sei von anderen Menschen oder „den Umständen“ bestimmt?

JA NEIN

9. Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben habe keine Richtung, in die es verlaufen könnte?

JA NEIN

Vergewissern Sie sich noch einmal, ob Sie wirklich alle Fragen beantwortet haben. Falls nicht, bitte kehren Sie zu der offenen Frage zurück. Jedes „Ja“, das Sie angekreuzt haben, ist ein Hinweis darauf, dass es in dem jeweiligen Bereich für Sie sinnvoll wäre, weitere Informationen einzuholen oder Übungen durchzuführen, um Ihre Fertigkeiten dort zu verbessern.