

Triple-A-Technik

Die Triple-A-Technik verbindet in einer therapeutischen Weise die Elemente

- ◆ Achtsamkeit
- ◆ Akzeptanz
- ◆ Aktivität

Achtsamkeit

Basis, Start und immerwährende Aufgabe bei einer erfolgreichen Bearbeitung psychischer Faktoren ist die Achtsamkeit. Dieser Begriff umschreibt letztlich den wachen, gleichzeitig aber auch ruhigen und fürsorglichen Umgang mit sich selbst und den Menschen in der Umgebung; er beschreibt die Entwicklung eines tiefen Verständnisses für Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen. 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 oder einer Bedingung oder Vorgabe, die von der Umwelt, der Natur, der eigenen Psyche oder körperlichen Bedingungen wie Krankheiten oder Behinderungen 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, in der Regel zu einem konstruktiven Umgang mit der jeweiligen Situation.

Aktivität

Mit der Aktivität verbindet sich die Erkenntnis, etwas Vorhandenes verändern zu wollen, es anzunehmen und gleichzeitig positiv zu betrachten, als Aufgabe zu sehen, die es zu lösen gilt oder als Rahmen zu erkennen, innerhalb dessen eine Bewegung sinnvoll sein kann. Auch die Erweiterung von Horizonten ist eines der Ziele von Aktivität. Bedenken Sie, dass Aktivität Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben ist. 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 (im Rahmen der eigenen Möglichkeiten) vermeidbar wäre.