

Die Bearbeitung der Module erfolgt in der **Triple-A-Technik**, die im Neuropsychiatrischen Zentrum Hamburg-Altona entwickelt worden ist.

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

- 1 Achtsamkeit
- 2 Akzeptanz und
- 3 Aktivität

Sie werden in den nächsten Schritten lernen, wie Sie diese Elemente richtig einsetzen können. Dabei beginnen Sie in ganz kleinen Schritten, doch das Ziel ist, dass Sie in die Lage kommen, in allen Bereichen des Alltags mit der **Triple-A-Technik** erfolgreich für sich innere Sicherheit und Stabilität zu erreichen.

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und bearbeiten Sie den Fragebogen. Gehen Sie dabei gewissenhaft und sorgfältig vor. Antworten Sie bitte möglichst wahrheitsgetreu und achten Sie bitte darauf, dass jede Frage beantwortet wird. Vielen Dank.

## **Triple-A - Fragebogen**

### **Achtsamkeit**

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**

## Akzeptanz

1. „Kämpfen“ Sie gegen unangenehme Situationen? Versuchen Sie krampfhaft, unangenehme Situationen um jeden Preis zu „lösen“?

- Ja**                       **Nein**

2. „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**

3. 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**

## Aktivität

1. Leiden Sie an „Aufschieberitis“?

- Ja**                       **Nein**

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

- Ja**                       **Nein**

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

- Ja**                       **Nein**

Vergewissern Sie nun sich noch einmal, ob Sie auch wirklich alle Fragen beantwortet haben. Falls nicht, bitte kehren Sie zu der offenen Frage zurück und setzen Sie ein Kreuz bei „nein“ oder „ja“

Jedes „Ja“ kann ein Hinweis darauf sein, dass es in dem jeweiligen Bereich für Sie sinnvoll wäre, weitere Informationen einzuholen oder Übungen durchzuführen, um Ihre Fertigkeiten dort zu verbessern.