



fit4change  
mit Corina Armonet  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
kontakt@fit4change.net  
+41 (79) 240 64 27

APRIL / 2023  
AUSGABE 10

## Gedanken-Nugget zu: Vom „aber“ zum „und“

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



## Austausch eines Wortes oder doch mehr?

Laut eines Artikels aus der Zeitschrift „Psychologie Heute“, Ausgabe Mai 2022, sei ein Prinzip der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, dass Gefühle keine Ursachen für Handeln seien.

Übersetzt auf z.B. Angst vor einer bestimmten Situation bedeute das folgendes: Wir tun etwas nicht, weil wir davor Angst haben. Wir tun es nicht, weil wir nicht bereit sind, Angst zu verspüren, wenn wir es tun würden. Diese Umformulierung führt von einem Status, einer Tatsache zu einer Form von Wiedergewinn von Kontrolle und Selbststeuerung.

Eine ähnlich kleine aber mächtige Sinnverschiebung vollzieht sich, wenn man Aber- zu Und-Sätzen umformuliert. Aus: „Ich würde das ja tun, aber ich habe Angst.“, wird: „Ich werde das tun und ich habe Angst.“. Mit dem Ersatz des Wortes „aber“ zu „und“ wird eine Handlungsentscheidung getroffen und gleichzeitig der Angst ein Platz eingeräumt.

Wie wäre es nun, wenn man sich im Alltag vermehrt an die vielen Situationen im Leben erinnern würde, in denen man vielleicht auch Angst verspürt hat und es trotzdem gewagt hat? Wenn man sich daran erinnern würde, was in diesen Situationen besonders hilfreich war? Und was man durch das Wagnis gewonnen hat?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.