

## Das ACT-Matrix - Quiz

1) Die ACT-Matrix unterscheidet... (1)

a) Gedanken nach RICHTIG oder FALSCH	e) Verhalten nach HIN oder WEG
b) Handlungen nach HIER und JETZT	f) Ansichten nach WAHR oder UNWAHR
c) Gelegenheiten nach JETZT oder NIE	g) Bewertungen nach GÜLTIG oder NICHT
d) Gefühle nach POSITIV oder NEGATIV	h) Stimmungen nach GESUND oder NICHT

2) In der ACT-Matrix ergibt sich unsere LEBENSZUFRIEDENHEIT vor allem aus... (1)

a) unserer Arbeit	e) unserem Verhalten
b) unseren finanziellen Möglichkeiten	f) unseren Gedanken
c) unseren Gefühlen	g) unserer Erziehung
d) dem Verhalten unserer Mitmenschen	h) der Umgebung, in der wir uns befinden

3) Als Schlüssel zur ACHTSAMKEIT dient in der ACT-Matrix... (1)

a) die Liebe	e) das Wissen
b) das Denken	f) der Glaube
c) die Erkenntnis	g) die Kreativität
d) die Wahrnehmung	h) die Erinnerung

4) Der AUTOPILOT... (2)

a) sucht das Neue	d) vereinfacht das Leben
b) hat es gerne bequem	e) fördert unser Denken
c) fördert die Wahrnehmung	f) ist uns immer bewusst

5) Unser DENKEN... (4)

a) ist oft automatisch	d) wird oft von äußeren Reizen bestimmt
b) ist immer nützlich	e) bildet die Wirklichkeit zutreffend ab
c) ist nicht immer hilfreich	f) ist eine Produktion unserer Psyche

6) Unangenehme GEFÜHLE... (3)

a) kann man einfach ignorieren	d) sind negativ
b) sind im Leben unausweichlich	e) lassen sich in den Griff bekommen
c) verweisen auf Wertvolles und Wichtiges	f) erfordern Bereitschaft

Lösungen: 1e; 2e; 3d; 4b,d; 5a,c,d,f; 6b,c,f