
Inhalt

Was wir sagen wollen	9
1. Es könnte ja alles total schiefgehen	11
2. Angst: Form, Funktion und Universalität des Leidens	23
3. Wie ein Fisch auf dem Trockenen: Angst im gegenwärtigen Augenblick	49
4. Erzähl mir eine Geschichte: Defusion	65
5. Komme was wolle: Akzeptanz	79
6. Von Bedeutung: Werte	87
7. Du bist Petrus: Commitment	99
8. Sie sind groß, Sie enthalten Vielheiten: Selbst als Kontext	111
9. Alles könnte immer noch total schiefgehen	119
Weiterführende Literatur	123
Bibliografie	127