

# Inhalt

Vorwort.....	11
Danksagung.....	15
<b>TEIL I: DAS MODELL UND SEINE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Das Dilemma mit dem menschlichen Leiden .....</b>	<b>19</b>
1.1 Gesunde Normalität: die zugrunde liegende Annahme des psychologischen Mainstreams.....	21
1.2 Das Märchen von der psychiatrischen Krankheit.....	23
1.3 Die Perspektive der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.....	27
1.4 ACT: <i>Accept, Choose, Take action</i> – Akzeptieren, Wählen, Handeln .....	41
1.5 Eine Vorwarnung .....	44
<b>2. Grundlagen der ACT – ein funktional-kontextueller Ansatz .....</b>	<b>47</b>
2.1 Wissenschaftsphilosophie: der Mainstream .....	48
2.2 Wissenschaftsphilosophie: die funktional-kontextuellen Grundlagen der ACT .....	51
2.3 Kognition als Grundlage der Handlung: die Bezugsrahmentheorie.....	61
2.4 Schlussbemerkung.....	85
<b>3. Psychische Flexibilität als übergreifendes Modell gesunder Handlungsfähigkeit des Menschen .....</b>	<b>87</b>
3.1 Ziele eines übergreifenden Modells .....	88
3.2 Überblick über ein Modell der psychischen Flexibilität.....	89
3.3 Kernprozesse des Modells der psychischen Flexibilität.....	95
3.4 Der Kern des Modells: Psychische Flexibilität.....	131
3.5 Schlussbemerkung.....	133

<b>TEIL II: FUNKTIONALE ANALYSE UND INTERVENTIONSANSATZ</b> .....	135
<b>4. Erstellung des Fallkonzeptes:</b>	
<b>Zuhören mit ACT-Ohren, Sehen mit ACT-Augen</b> .....	137
4.1 Die therapeutisch sinnvolle Erstellung des Fallkonzeptes .....	138
4.2 Prozesse psychischer Flexibilität aufdecken .....	143
4.3 Die ACT-Fallformulierung .....	167
4.4 Schlussbemerkung.....	180
<b>5. Die therapeutische Beziehung in der ACT</b> .....	181
5.1 Die Kraft der therapeutischen Beziehung.....	182
5.2 Den Hebel an der richtigen Stelle ansetzen .....	190
5.3 Stolpersteine in der ACT .....	199
5.4 Schlussbemerkung.....	204
<b>6. Der Kontext der Veränderung – Denken versus Erfahrung</b> .....	205
6.1 Eine Eröffnungsfrage: Warum jetzt? .....	205
6.2 Kulturell geprägte Resistenz .....	207
6.3 Der Elefant im Zimmer .....	208
6.4 Was haben Sie bisher probiert? Wie hat es funktioniert? Welchen Preis haben Sie bezahlt? .....	210
6.5 Die Therapievereinbarung .....	220
6.6 Kontrolle ist das Problem, nicht die Lösung .....	224
6.7 Zweckmäßigkeit und kreative Hoffnungslosigkeit.....	233
6.8 Schlussbemerkung.....	241
<b>TEIL III: DIE THERAPEUTISCHEN KERNPROZESSE</b> .....	243
<b>7. Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks</b> .....	245
7.1 Praktischer Überblick.....	245
7.2 Das Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks im Verhältnis zu achtsamkeitsbasierten Interventionen.....	247
7.3 Therapeutische Anwendungen I.....	249
7.4 Therapeutische Anwendungen II.....	251
7.5 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	261
7.6 Do's und Don'ts in der Therapie.....	264
7.7 Fortschritte erkennen .....	266

<b>8. Dimensionen des Selbst</b> .....	267
8.1 Praktischer Überblick.....	267
8.2 Therapeutische Anwendungen.....	273
8.3 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	287
8.4 Do's und Don'ts in der Therapie.....	289
8.5 Fortschritte erkennen.....	292
<b>9. Defusion</b> .....	293
9.1 Praktischer Überblick.....	293
9.2 Therapeutische Anwendungen.....	296
9.3 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	318
9.4 Do's und Don'ts in der Therapie.....	319
9.5 Fortschritte erkennen.....	322
<b>10. Akzeptanz</b> .....	323
10.1 Praktischer Überblick.....	323
10.2 Therapeutische Anwendungen.....	329
10.3 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	346
10.4 Do's und Don'ts in der Therapie.....	348
10.5 Fortschritte erkennen.....	350
<b>11. Verbundenheit mit Werten</b> .....	351
11.1 Praktischer Überblick.....	351
11.2 Therapeutische Anwendungen.....	353
11.3 Auswahl der wertebasierten Richtungen: den Kurs bestimmen.....	364
11.4 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	374
11.5 Do's und Don'ts in der Therapie.....	380
11.6 Fortschritte erkennen.....	384
<b>12. Engagiertes Handeln</b> .....	385
12.1 Praktischer Überblick.....	385
12.2 Therapeutische Anwendungen.....	388
12.3 Engagiertes Handeln und traditionelle Ansätze der Verhaltenstherapie ...	399
12.4 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	407
12.5 Do's und Don'ts in der Therapie.....	411
12.6 Fortschritte erkennen.....	414

<b>TEIL IV: ENTWICKLUNG EINES FORTSCHRITTLICHEN WISSENSCHAFTLICHEN ANSATZES .....</b>	<b>415</b>
<b>13. Kontextuelle Verhaltenswissenschaft und die Zukunft der ACT.....</b>	<b>417</b>
13.1 Ein CBS-Ansatz .....	418
13.2 Schlussbemerkung.....	439
Literatur.....	441
Index .....	457