

<b>Downloadmaterialien</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Betätigungsorientierung – Was ist das?</b>	<b>12</b>
Was ist eine »Betätigung«?	12
Personenzentrierung	14
Der Kontext	15
Bedeutungsvolles Handeln und die persönlichen Werte	16
Alltagsorientierung	18
Die unterstützende Rolle überdenken	20
Betätigung und Wohlbefinden	21
Zielsetzungen	22
Empfehlungen aus Wissenschaft und Praxis	23
<b>Evidenzbasierte Praxis</b>	<b>25</b>
Primärforschung	26
Systematische Übersichtsarbeiten	27
Leitlinien	27
<b>Verständnis von Krankheit und Gesundheit</b>	<b>30</b>
Salutogenese	30
Recovery	33
Personenzentrierung	34
Selbstbestimmung	35
Ressourcenorientierung	41
Peer-Support	46
Akzeptanz	48
Hoffnung und Zuversicht	49
<b>Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF)</b>	<b>51</b>
Biomedizinische Perspektive	52
Bio-psycho-soziales Modell	52

<b>Therapeutische Verfahren und Methoden</b>	<b>59</b>
<b>Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)</b>	<b>59</b>
Von Erlebnisvermeidung zur Akzeptanz	<b>61</b>
Von kognitiver Fusion zu Defusion	<b>65</b>
Von Abwesenheit zu Präsenz	<b>66</b>
Vom Konzept-Selbst zum beobachtenden Selbst	<b>70</b>
Von der Erwartungs- zur Werteorientierung	<b>75</b>
Vom getriebenen zum engagierten Handeln – Commitment	<b>78</b>
<b>Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie</b>	<b>84</b>
Umgang mit Gedanken und Emotionen	<b>85</b>
Achtsamkeit und der Sein-Modus	<b>89</b>
Aktivität	<b>101</b>
<b>Compassion Focused Therapy (CFT)</b>	<b>105</b>
Compassion – Mitgefühl	<b>106</b>
Wie Emotionen entstehen	<b>110</b>
Mitfühlend handeln	<b>134</b>
Was ist Mitgefühl, was nicht?	<b>139</b>
<b>Behavioral Activation Therapy</b>	<b>144</b>
Vorgehensweise	<b>146</b>
 <b>Ziele formulieren und skalieren</b>	 <b>163</b>
<b>Ziele wertorientiert formulieren</b>	<b>164</b>
Spezifisch	<b>164</b>
Messbar	<b>165</b>
Attraktiv	<b>166</b>
Realistisch	<b>169</b>
Terminiert	<b>171</b>
<b>Ziele skalieren: Goal Attainment Scaling</b>	<b>172</b>
Auswahl der Ziele	<b>173</b>
Skalierung der Ziele	<b>174</b>
Das Goal Attainment Scaling in Forschung und Praxis	<b>175</b>
Warum GAS?	<b>180</b>

## **Beziehungsgestaltung** **184**

Partizipative Entscheidungsfindung **184**

Menschenbild und Haltung **185**

Die unterstützende Rolle **187**

## **Praxis der betätigungsorientierten Arbeit** **189**

Informationen vermitteln **189**

Das beobachtende Selbst: Die Basis **189**

Der aktuelle Moment: Leben in der Realität **191**

Gedanken: Die Ideen unserer Problemlösungsmaschine **192**

Emotionen: Aufmerksamkeitsbedürftige und bewegende Signale **193**

Werteorientierung **196**

Tun: Bedeutungsvoll und fürsorglich handeln **198**

Die praktische Arbeit **201**

Betätigungen identifizieren und analysieren **203**

Betätigungsanalyse: Wo begegne ich Schwierigkeiten? **206**

Wertebasierte Ziele: Was will ich auf meinem Weg erreichen? **207**

Intervention: Wie erreiche ich mein Ziel? **208**

Reflexion: Bin ich noch auf meinem Weg? **211**

## **Literaturverzeichnis** **212**

## **Stichwortverzeichnis** **220**