

# Inhalt

<b>Vorwort und Danksagung</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Einführung in dieses Buch</b> .....	<b>9</b>
1.1 Was ist Akzeptanz- und Commitment-Therapie? .....	9
1.2 Wie mache ich die Übungen in diesem Buch? .....	12
1.3 Und was, wenn ich Dinge ganz anders sehe? .....	15
<b>2 Wo stehe ich gerade?</b> .....	<b>16</b>
2.1 Wie unser Verstand funktioniert .....	16
2.2 Meinem Problem einen Namen geben .....	26
2.3 Was ich bislang versucht habe, um dieses Problem zu lösen .....	28
2.4 Funktionieren diese Problemlöseversuche? .....	33
<b>3 Was mache ich jetzt? – Einige erste Übungen</b> .....	<b>41</b>
3.1 Meine Alternative: Was mache ich, wenn mein alter Weg nicht funktioniert? .....	41
3.2 Einmal nicht auf die Vorschläge des Verstandes hören .....	45
<b>4 Im Hier und Jetzt bleiben</b> .....	<b>49</b>
4.1 Hier und Jetzt – Was ist das? .....	49
4.2 Mein Atem – Ein Anker im Hier und Jetzt .....	52
4.3 Im Alltag das Hier und Jetzt finden .....	56
4.4 Anker werfen in einem emotionalen Sturm .....	57
4.5 Den Augenblick nehmen, wie er ist .....	62
4.6 Der Teil von mir, der unverletzlich ist .....	65
<b>5 Mich aus der Verstrickung mit meinen Gedanken lösen</b> .....	<b>68</b>
5.1 Einführung in das Loslassen von Gedanken .....	68
5.2 Abstand zu meinen Gedanken finden .....	72
5.3 Meine Gedanken haben eine Geschichte .....	75
5.4 Das Loslassen von Gedanken im Alltag üben .....	76

<b>6</b>	<b>Tun, was mir wichtig ist</b> .....	<b>78</b>
6.1	Orientierung im Leben finden .....	78
6.2	Erleben, was mir wichtig ist .....	80
6.3	Aufschreiben, was mir wichtig ist .....	83
6.4	Tun, was mir wichtig ist .....	86
6.5	Immer wieder tun, was mir wichtig ist .....	87
6.6	Im Augenblick entscheiden, was mir wichtig ist .....	88
6.7	Der Schmerz, wenn ich tue, was mir wichtig ist .....	90
<b>7</b>	<b>Wie geht es weiter? Wege zu einer ACT-Behandlung</b> .....	<b>91</b>
<b>8</b>	<b>Die Grundlagen von ACT aus wissenschaftlicher Perspektive</b> .....	<b>92</b>
8.1	Angewandte Verhaltenswissenschaften .....	92
8.2	Funktioneller Kontextualismus .....	95
8.3	Bezugsrahmentheorie .....	96
<b>Anhang</b>	.....	<b>99</b>
	Literatur .....	99
	Glossar häufig genutzter Begriffe .....	100
	Hinweise zu den Online-Materialien .....	106
	Arbeitsblätter .....	107