

Inhalt

Verzeichnis der Informations- und Arbeitsblätter	6
Vorwort	9
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	10

I Was ist die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)?

1	Wie entstand die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)?	12
2	Was sind die Grundlagen und Grundhaltungen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)?	15
3	Was sind Indikationen und Kontraindikationen?	39
4	Wie sieht ein idealtypischer bzw. beispielhafter Therapieverlauf aus?	42
5	Wie gestalte ich die Therapiebeziehung in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)?	61
6	Was sind die wichtigsten Techniken bzw. Begriffe der ACT?	66
7	FAQ	74

II ACT im Einsatz

8	Beispiele und Hilfestellungen	82
9	Dos und Don'ts	107
10	Mein Wissen überprüfen	114
	Hinweise und Lösungsbeispiele	121
11	Wo kann ich mehr erfahren?	125
	Literatur	130