

# 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