

# Inhalt

Vorwort	7
Was ist in der zweiten Version neu?	11
So arbeiten Sie mit diesem Buch	13
<b>TEIL 1 WAS IST ACT?</b>	
1 Die Herausforderung des Menschen	19
2 Sich verstricken	45
3 »Achtsamkeit« und andere Begriffe, die es in sich haben	79
4 Für den Gelehrten in Ihnen	89
<b>TEIL 2 ANFANGEN</b>	
5 Ausrichtung auf Erfolg	99
6 Was ist das Problem?	115
7 Wo fange ich an?	145
<b>TEIL 3 DIE VIELEN KLEINEN DETAILS</b>	
8 Kreative was?	161
9 Das Kämpfen aufgeben	181
10 Den Anker werfen	197
11 Diesen Gedanken wahrnehmen	213

12	Weiter mit Defusion	233
13	Optionen für den Defusionsprozess	247
14	Barrieren gegen Defusion	273
15	Blätter, Flüsse, Wolken und Himmel	299
16	»Überfrachtung mit Techniken« und andere Risiken	313
17	Präsent sein	333
18	Sich mit Freundlichkeit Halt geben	353
19	Wissen, was zählt	371
20	Wenn nichts wichtig ist	399
21	Tun, was nötig ist	411
22	50 Formen von Akzeptanz	435
23	Emotionen als Verbündete	465
24	Was hindert Sie?	477
25	Das wahrnehmende Selbst	495
26	Flexible Exposition	519
27	Kognitive Flexibilität	529
28	Scham, Wut und andere »problematische« Emotionen	537
29	Flexible Beziehungen	557

#### **TEIL 4 EINEN KNOPF DRANMACHEN**

30	Ich und Du	573
31	Wie wir uns aus Verstrickung lösen	581
32	Der Weg des ACT-Therapeuten	595
	Dank	601

#### **ANHANG**

A	Quellen	603
B	Weiterbildung	609
C	Weitere Literatur zu ACT und zur Bezugsrahmentheorie	611
	Literatur	613
	Zum Autor	619