

Inhalt

Danksagung	9
1 Einleitung	11
1.1 Wie ich persönlich zur Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) gekommen bin	11
1.2 Was können Leserinnen und Leser erwarten?	14
2 Angststörungen – Einführung und Überblick	15
2.1 Merkmale der Angststörung(en)	15
2.2 Die Dynamik der Vermeidung oder wie sich die Angst selbst am Leben erhält	17
2.3 Verschiedene Arten der Angststörung	20
2.4 Diagnostik	21
2.5 Unterscheidung von anderen psychischen Störungen	22
2.6 Erklärungsmodelle	23
2.7 Epidemiologie	25
2.8 Unterscheidung von körperlichen Erkrankungen	25
3 (Kognitive) Verhaltenstherapie	26
3.1 Erklärungsversuch	26
3.2 Offizielle Beschreibungen	28
3.3 Die Entwicklung der Lerntheorien – ein Überblick	29
3.4 Weiter zur Verhaltenstherapie (VT)	31
3.5 Zusammenfassende Feststellungen	37
4 Klassische Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) bei Angststörungen	39
4.1 Was ist unter klassischer KVT zu verstehen?	39
4.2 Konkrete Anwendung am Beispiel der Exposition	40
4.3 Kognitive Umstrukturierung in praxi	45
4.4 Erfahrung als entscheidende therapeutische Größe	47
4.5 Was sich im Umgang mit Gedanken wirklich bewährt	50
4.6 Unterschiedliche Vorgehensweisen bei verschiedenen Angststörungen?	53
4.7 Was müssen Patienten wissen?	55
4.8 Beziehungsgestaltung	56

4.9	Ist die KVT nur pragmatisch oder bietet sie mehr?	59
5	Wie sich die ACT von der klassischen KVT unterscheidet – und was die beiden gemeinsam haben	63
5.1	Ein Porträt der ACT, wie ich sie erlebe	63
5.2	Eigenständigkeit	65
5.3	... und Gemeinsamkeiten	76
6	Die ACT und ihre wichtigsten theoretischen Grundlagen	81
6.1	Was ist die ACT?	81
6.2	Bezugsrahmentheorie oder Relational Frame Theory (RFT)	82
6.3	Zwei unterschiedliche Arten von Kontext	84
6.4	Regelgesteuertes Verhalten	89
6.5	Übermäßige Ausweitung verbaler Prozesse	91
7	Die sechs Kernprozesse der ACT und wie sie in meinen Therapien erklärt werden bzw. zur Anwendung kommen	93
7.1	Das Ziel der ACT	93
7.2	Ein paar (er)klärende Worte	93
7.3	Die Kernprozesse der ACT – Vorbemerkung	95
7.4	Flexible Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick	96
7.5	Akzeptanz	101
7.6	Defusion	106
7.7	Selbst-als-Kontext	121
7.8	Engagiertes Handeln	130
7.9	Werte	140
7.10	Zum Schluss noch dies	147
8	Fiktives Fallbeispiel Frau X	152
8.1	Therapieanlass	152
8.2	Aktuelle Situation und Probleme	152
8.3	Anamnese (Angaben der Patientin)	154
8.4	Therapieauftrag	154
8.5	Psychostatus (Zusammenfassung)	155
8.6	Diagnose	155
8.7	Therapieverlauf	155
9	Schlusswort	169
Literatur		173
Stichwortverzeichnis		176