

Inhaltsübersicht

Geleitwort	11
Danksagung	13
Vorwort	15
I Grundlagen	17
1 ACT und die Dritte Welle	19
2 Das ACT-Modell	23
3 Therapieforschung und Indikation	37
II Behandlungsmanual	45
4 Aufbau des Behandlungsmanuals	47
5 Struktur der Behandlung	49
6 Rahmenbedingungen	53
7 Modul 1: Gegenwärtigkeit – Achtsamkeit	57
8 Modul 2: Flexibles Ich – Selbst als Kontext	67
9 Modul 3: Abstand zu Gedanken – Defusion	85
10 Modul 4: Annehmen von Gefühlen – Akzeptanz	105
11 Modul 5: Was ist mir wichtig – Werte	121
12 Modul 6: Ziele umsetzen – Engagiertes Handeln	137
Anhang	155
Literatur	156
Hinweise zum Online-Material	158
Sachwortverzeichnis	159

Inhalt

Geleitwort	11
Danksagung	13
Vorwort	15
I Grundlagen	17
1 ACT und die Dritte Welle	19
2 Das ACT-Modell	23
2.1 Vermeidend und verschmolzen: das ACT-Störungsmodell	24
2.2 Engagiert und offen: Das ACT-Behandlungsmodell	27
3 Therapieforschung und Indikation	37
3.1 Stand der Forschung	37
3.2 Für wen ist ACT geeignet?	39
3.3 ACT und KVT	40
3.4 Warum ein ACT-Behandlungsmanual?	42
3.5 Die Therapeutische Haltung in ACT	43
II Behandlungsmanual	45
4 Aufbau des Behandlungsmanuals	47
5 Struktur der Behandlung	49
6 Rahmenbedingungen	53
7 Modul 1: Gegenwärtigkeit – Achtsamkeit	57
7.1 Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung	57
7.2 Sammlung erlebnisorientierter Übungen	59
7.3 Therapeutische Hausaufgaben	62
7.4 Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge	63
7.5 Benötigte Materialien/Arbeitsblätter	64

8	Modul 2: Flexibles Ich – Selbst als Kontext	67
8.1	Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung	68
8.1.1	Mein Selbstkonzept und mein Handeln	68
8.1.2	Beobachterselbst und Selbstmitgefühl	70
8.2	Sammlung erlebnisorientierter Übungen	72
8.3	Therapeutische Hausaufgaben	78
8.4	Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge	80
8.5	Benötigte Materialien/Arbeitsblätter	81
9	Modul 3: Abstand zu Gedanken – Defusion	85
9.1	Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung	85
9.1.1	Die Funktion des Verstandes	85
9.1.2	Abstand von Gedanken	86
9.2	Sammlung erlebnisorientierter Übungen	87
9.3	Therapeutische Hausaufgaben	94
9.4	Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge	96
9.5	Benötigte Materialien/Arbeitsblätter	98
10	Modul 4: Annehmen von Gefühlen – Akzeptanz	105
10.1	Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung	105
10.1.1	Kreative Hoffnungslosigkeit	105
10.1.2	Der Gefühlsball	108
10.2	Sammlung erlebnisorientierter Übungen	110
10.3	Therapeutische Hausaufgaben	115
10.4	Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge	116
10.5	Benötigte Materialien und Arbeitsblätter	118
11	Modul 5: Was ist mir wichtig – Werte	121
11.1	Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung	122
11.1.1	Die Leuchtturmmetapher	123
11.1.2	Werte-Leitfragen	124
11.2	Sammlung erlebnisorientierter Übungen	125
11.3	Therapeutische Hausaufgaben	129
11.4	Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge	131
11.5	Benötigte Materialien/Arbeitsblätter	132

12 Modul 6: Ziele umsetzen – Engagiertes Handeln	137
12.1 Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung	137
12.1.1 Kein Weg ohne Barrieren	137
12.1.2 Versuchen vs. Tun	140
12.1.3 Von »aber« zu »und«	140
12.2 Sammlung erlebnisorientierter Übungen	141
12.3 Therapeutische Hausaufgaben	149
12.4 Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge	150
12.5 Benötigte Materialien / Arbeitsblätter	151
Anhang	155
Literatur	156
Hinweise zum Online-Material	158
Sachwortverzeichnis	159