

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort für Michael und Jan von Rainer F. Sonntag	9
Geleitwort von Michael Bohne	12
1 Über uns und über dieses Buch	13
2 Einführung	17
2.1 Was ist ACT?	17
2.2 Was hat es mit dem Klopfen auf sich?	18
2.3 Was ist PEP?	20
2.4 Das „Choice-Point-Modell“ für ein selbstbestimmtes Leben	21
2.5 Hin und weg	27
3 Was macht es schwer, seinen Werten zu folgen?	29
3.1 Schwierige Gefühle	29
3.1.1 Warum ist das mit den Gefühlen so kompliziert?	30
3.1.2 Die PEP-Klopftechnik	33
3.1.3 Deine erste Klopfsession	35
3.1.4 Wenn der Kampf gegen Gefühle selbst zum Problem wird	44
3.2 Schwierige Gedanken	49
3.2.1 Die Macht der Gedanken und wie man sie entschärft	49
3.2.2 Die Big-5-Lösungsblockaden	58
3.3 Überlebensstrategien aus der Kindheit	73
4 Was hilft dabei, seinen Werten zu folgen?	79
4.1 Klarheit darüber, was mir wirklich wichtig ist	79
4.2 Gefühle geben Orientierung	88
4.3 Selbstwerttraining	94

6 Inhaltsverzeichnis

4.4	Zu sich selbst kommen	100
4.5	Achtsamkeit	108
4.6	Mitgefühl als Ressource	118
5	Zum Schluss	129
	Literatur	131