
Vorwort	3
Teil 1 Diabetes-Akzeptanz und Langzeitmotivation	7
Diabetes-Akzeptanz – was ist das überhaupt?	7
Langzeitmotivation: nur mit langem Atem	9
Warum Angst nur kurz motiviert	10
Welche Rolle spielt der Diabetes?	12
Wissen ist wichtig	13
Teil 2 Die Diabetes-Akzeptanz- und Commitment-Therapie (DACT)	14
1 Wer profitiert von der Diabetes-Akzeptanz- und Commitment-Therapie?	14
2 Den Diabetes akzeptieren und auf Dauer Motivation gewinnen	15
3 Zehn Lebenswege mit vielen Lebens-Werten	20
3.1 Lebens-Werte finden	21
3.2 Lebens-Werte klären – eine Anleitung	24
3.3 Mehr zum Thema Lebens-Werte...	26
3.4 Den Lebens-Werten auf der Spur – noch mehr Tricks und Tipps	28
3.5 Lebens-Werte für die weiteren neun Lebenswege finden	30
3.6 Die größten Lebens-Baustellen finden	32
3.7 Lebens-Werte verankern	34
4 Ziele finden – mit den Lebens-Werten als Kompass	39
4.1 Ziele auf dem Lebensweg „Gesundheit/Diabetes“	39
4.2 Beispiele für Ziele auf anderen Lebenswegen	43
5 Hindernisse auf dem Lebensweg	45
5.1 Äußere und innere Barrieren	45
5.2 Die Strategien unseres Verstandes	46
5.3 Die eigenen Barrieren finden	53

6 Umgang mit inneren Barrieren	55
6.1 Unangenehme Gefühle	56
• Der Schlüssel zur Diabetes-Akzeptanz	58
• Warum Unbehagen „sauber“ oder „dreckig“ sein kann	59
• Zu viel Kontrolle schränkt ein	60
• Alternative Akzeptanz	61
• Gefühle akzeptieren lernen: Vier Methoden (mit Meditations-übung)	64
• Achtsamkeit bei sehr intensiven Gefühlen	68
• Zusammenfassung	68
6.2 Gedanken und Vorstellungen als Barrieren	69
• Sechs Übungen	71
6.3 Blockierende körperliche Empfindungen	78
6.4 Impulse als Barrieren	79
7 Umgang mit äußereren Barrieren – Probleme lösen in sechs Schritten	81
8 Pläne verwirklichen mit Commitment oder „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“	87
8.1 Commitment: sich selbst ein Versprechen geben – und sich daran halten	87
8.2 Bereitwilligkeit folgt dem Alles-oder-nichts-Prinzip	88
8.3 Engagement fühlt sich nicht immer gut an	88
8.4 Was zu tun ist, wenn weitere Hindernisse auftauchen	89
8.5 Strategien, die helfen, am Ball zu bleiben	92
8.6 Mit Rückfällen umgehen	94
9 Zu guter Letzt: Der Verstand beim Arzt – ein Kammerspiel in einem ACT	96
Teil 3 Anhang	98
Literatur	98
Arbeitsblätter	100