

Inhalt

Vorwort von Steven C. Hayes	7
Einleitung	9
1 Die Behandlung interpersonalen Probleme – eine Herausforderung besonderer Art	13
2 Was ist ein Schema?	21
3 Schema-Coping-Verhalten verstehen	39
4 Kreative Hoffnungslosigkeit und Achtsamkeit entwickeln	49
5 Wertklärung und Selbstverpflichtung zu wertebasiertem Handeln	71
6 Defusion von Gedanken und Entwickeln des Beobachter-Selbst	89
7 Eine Exposition in Verbindung mit Defusion durchführen	111
8 Die Arbeit mit den sechs zentralen Prozessen	125
Anhang A – Schemafragebogen	153
Anhang B – Studien und ihre Ergebnisse	159
Anhang C – Gruppenprotokoll	163
Literatur	233
Stichwortverzeichnis	235