

Inhalt

Vorwort.....	11
Danksagung.....	15
TEIL I: DAS MODELL UND SEINE GRUNDLAGEN	17
1. Das Dilemma mit dem menschlichen Leiden	19
1.1 Gesunde Normalität: die zugrunde liegende Annahme des psychologischen Mainstreams.....	21
1.2 Das Märchen von der psychiatrischen Krankheit.....	23
1.3 Die Perspektive der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.....	27
1.4 ACT: <i>Accept, Choose, Take action</i> – Akzeptieren, Wählen, Handeln	41
1.5 Eine Vorwarnung	44
2. Grundlagen der ACT – ein funktional-kontextueller Ansatz	47
2.1 Wissenschaftsphilosophie: der Mainstream	48
2.2 Wissenschaftsphilosophie: die funktional-kontextuellen Grundlagen der ACT	51
2.3 Kognition als Grundlage der Handlung: die Bezugsrahmentheorie.....	61
2.4 Schlussbemerkung.....	85
3. Psychische Flexibilität als übergreifendes Modell gesunder Handlungsfähigkeit des Menschen	87
3.1 Ziele eines übergreifenden Modells	88
3.2 Überblick über ein Modell der psychischen Flexibilität.....	89
3.3 Kernprozesse des Modells der psychischen Flexibilität.....	95
3.4 Der Kern des Modells: Psychische Flexibilität.....	131
3.5 Schlussbemerkung.....	133

4. Erstellung des Fallkonzeptes:

Zuhören mit ACT-Ohren, Sehen mit ACT-Augen	137
4.1 Die therapeutisch sinnvolle Erstellung des Fallkonzeptes	138
4.2 Prozesse psychischer Flexibilität aufdecken	143
4.3 Die ACT-Fallformulierung	167
4.4 Schlussbemerkung	180

5. Die therapeutische Beziehung in der ACT 181

5.1 Die Kraft der therapeutischen Beziehung	182
5.2 Den Hebel an der richtigen Stelle ansetzen	190
5.3 Stolpersteine in der ACT	199
5.4 Schlussbemerkung	204

6. Der Kontext der Veränderung – Denken versus Erfahrung 205

6.1 Eine Eröffnungsfrage: Warum jetzt?	205
6.2 Kulturell geprägte Resistenz	207
6.3 Der Elefant im Zimmer	208
6.4 Was haben Sie bisher probiert? Wie hat es funktioniert? Welchen Preis haben Sie bezahlt?	210
6.5 Die Therapievereinbarung	220
6.6 Kontrolle ist das Problem, nicht die Lösung	224
6.7 Zweckmäßigkeit und kreative Hoffnungslosigkeit	233
6.8 Schlussbemerkung	241

TEIL III: DIE THERAPEUTISCHEN KERNPROZESSE 243

7. Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks 245

7.1 Praktischer Überblick	245
7.2 Das Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks im Verhältnis zu achtsamkeitsbasierten Interventionen	247
7.3 Therapeutische Anwendungen I	249
7.4 Therapeutische Anwendungen II	251
7.5 Interaktionen mit anderen Kernprozessen	261
7.6 Do's und Don'ts in der Therapie	264
7.7 Fortschritte erkennen	266

8. Dimensionen des Selbst	267
8.1 Praktischer Überblick.....	267
8.2 Therapeutische Anwendungen	273
8.3 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	287
8.4 Do's und Don'ts in der Therapie.....	289
8.5 Fortschritte erkennen	292
9. Defusion	293
9.1 Praktischer Überblick.....	293
9.2 Therapeutische Anwendungen	296
9.3 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	318
9.4 Do's und Don'ts in der Therapie.....	319
9.5 Fortschritte erkennen	322
10. Akzeptanz	323
10.1 Praktischer Überblick.....	323
10.2 Therapeutische Anwendungen	329
10.3 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	346
10.4 Do's und Don'ts in der Therapie.....	348
10.5 Fortschritte erkennen	350
11. Verbundenheit mit Werten	351
11.1 Praktischer Überblick.....	351
11.2 Therapeutische Anwendungen	353
11.3 Auswahl der wertebasierten Richtungen: den Kurs bestimmen.....	364
11.4 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	374
11.5 Do's und Don'ts in der Therapie.....	380
11.6 Fortschritte erkennen	384
12. Engagiertes Handeln	385
12.1 Praktischer Überblick.....	385
12.2 Therapeutische Anwendungen	388
12.3 Engagiertes Handeln und traditionelle Ansätze der Verhaltenstherapie ...	399
12.4 Interaktionen mit anderen Kernprozessen.....	407
12.5 Do's und Don'ts in der Therapie.....	411
12.6 Fortschritte erkennen	414

TEIL IV: ENTWICKLUNG EINES FORTSCHRITTLICHEN WISSENSCHAFTLICHEN ANSATZES	415
13. Kontextuelle Verhaltenswissenschaft und die Zukunft der ACT.....	417
13.1 Ein CBS-Ansatz	418
13.2 Schlussbemerkung.....	439
Literatur.....	441
Index	457