

Inhalt

Vorwort	7
1 Statt Einleitung: Eine kleine Selbsterfahrung	11
2 Und jetzt doch noch: Eine Einleitung	17
3 Was enthält dieses Buch?	22
4 Warum ACT in der Gruppe?	24
5 Die ACT – ein kurzer Überblick	27
5.1 Let's ACT – ein Selbstversuch	27
5.2 Was will die ACT?	36
5.3 Paradigmenwechsel oder »Raus aus der Warteschleife«	41
5.4 Das Hexaflex: Die sechs Kernprozesse der ACT	46
5.5 Wesentliche Therapieprinzipien	51
5.6 Therapeutische Grundhaltung – auf Augenhöhe	58
5.7 Ist ACT Verhaltenstherapie? – Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur KVT (Kognitive Verhaltenstherapie)	64
5.8 ACT in der Gruppe – oder: Gruppenelegenheiten	69
6 Die Kernprozesse – Praktischer Teil 1	73
6.1 Die Kernprozesse und ihre Anwendung	73
6.2 Ablauf der Gruppe und Struktur der Sitzungen	77
6.3 Vorbereitende Prozesse	94
6.3.1 Zielklärung – wo soll es hingehen?	94
6.3.2 Kreative Hoffnungslosigkeit – weg vom Symptom- Management	98
6.4 Kernprozess 1: Akzeptanz: Sich öffnen – Bereitschaft	121
6.5 Kernprozess 2: Defusion – Nicht verstrickt sein in seine Gedanken	146
6.6 Kernprozess 3: Achtsamkeit – Der Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick – Präsenz im Hier und Jetzt	161
6.7 Kernprozess 4: Selbst-als-Kontext – Die Ebenen des Selbst	188

6.8	Kernprozess 5: Werte – wissen und wählen, was wichtig ist	211
6.9	Kernprozess 6: Werteorientiertes Handeln (Commitment)	233
6.10	Der Tanz mit dem Hexaflex – oder: Wie bringe ich alles zusammen?	247
7	Spezielle Gruppentools – Praktischer Teil 2	255
7.1	Gruppentools – wozu?	255
7.1.1	Das Choice Point Model – An der Weggabelung	256
7.1.2	Die Matrix	279
8	Weitere Materialien – Praktischer Teil 3	284
8.1	Exkurs: Selbstmitgefühl (Self Compassion)	284
8.2	Ein therapeutischer Leitfaden für den Hinterkopf	288
8.3	Erste Hilfe: Ein kurzer Spickzettel für die Therapeutin	291
8.4	Erste Hilfe: Go Slow	293
	Dank	295
	Verzeichnis der Übungen	296