

Inhaltsverzeichnis

1	Therapeutische Beziehung, ACT und ihr Fundament.	1
1.1	Wozu ein Fokus auf die therapeutische Beziehung?	1
1.2	Was ist die therapeutische Beziehung?	3
1.3	Die therapeutische Beziehung in ACT.	4
1.4	Lernprozesse und Beziehungen	6
1.4.1	Lernen durch Konsequenzen (operante Konditionierung). . .	6
1.4.2	Positive und negative Verstärkung	7
1.4.3	Positive und negative Bestrafung	7
1.4.4	Lernen durch Assoziation (klassische Konditionierung) . . .	7
1.4.5	Lernen durch Assoziation und Lernen durch Konsequenzen in einem Beispiel.	8
1.5	Verhalten sortieren	8
1.6	Problemverhalten bestimmen.	9
1.7	Einflussnahme auf Verhalten in der Therapie	12
1.8	Kontextabhängigkeit	12
1.9	Sprache und Gedanken leiten unser Verhalten.	16
1.9.1	Alles kann mit allem verbunden werden – wechselseitige Bezugnahme.	17
1.9.2	Netzwerke aus Beziehungen – kombinatorisch wechselseitige Bezugnahme	17
1.9.3	Lernen nur durch Sprache – abgeleitete Reizfunktionen. . .	18
1.9.4	Transformation von Reizfunktionen	18
1.10	Wenn Sprache unser Verhalten kontrolliert	19
1.11	FAP (Functional Analytic Psychotherapy).	20
	Literatur.	22
2	Das Hexaflex – ein Überblick.	25
	Literatur.	29
3	Die ACT-Matrix.	31
3.1	Einleitung.	31
3.2	Wer oder was ist mir wichtig im Leben?	33
3.3	Welche inneren Barrieren sind mir im Weg?	33

3.4	Welches Verhalten zeige ich, wenn ich mich von dem wegbewege, was mir wichtig ist?	34
3.5	Was würde die Person tun, die ich gerne wäre?	35
3.6	Die therapeutische Haltung in der Matrix	37
	Literatur.	37
4	Achtsamkeit	39
4.1	Was verstehen wir unter Achtsamkeit?	39
4.2	Achtsamkeit in der Psychotherapie	40
4.3	Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Beziehung	40
4.4	Achtsamkeit in ACT	42
	Literatur.	43
5	Die Hexaflexprozesse in der therapeutischen Beziehung	45
5.1	Akzeptanz	46
5.1.1	Was ist gemeint mit Akzeptanz?	46
5.1.2	Akzeptanz in der therapeutischen Haltung: Leiden ist Teil unseres Lebens	48
5.1.3	Akzeptanz im therapeutischen Prozess/Interaktion	50
5.1.4	Akzeptanz in der ACT-Matrix veranschaulicht	56
5.2	Defusion	58
5.2.1	Was ist gemeint mit Defusion?	58
5.2.2	Fusion und Defusion in der therapeutischen Haltung	59
5.2.3	Defusion im therapeutischen Prozess/Interaktion: Ich muss nicht alles glauben, was ich höre	61
5.2.4	Fusion in der Matrix veranschaulicht	68
5.3	Präsenz	69
5.3.1	Was ist gemeint mit Präsenz, mit Kontakt zum gegenwärtigen Augenblick?	70
5.3.2	Präsenz in der therapeutischen Haltung in Verbindung mit mir und anderen	72
5.3.3	Präsenz im therapeutischen Prozess/Interaktion in dem Prozess zwischen uns	77
5.3.4	Präsenz in der Matrix veranschaulicht	82
5.4	Selbst als Kontext	83
5.4.1	Was ist gemeint mit Selbst als Kontext?	83
5.4.2	Selbst als Kontext in der therapeutischen Haltung	87
5.4.3	Selbst als Kontext im therapeutischen Prozess/Interaktion	90
5.4.4	Selbst als Kontext in der Matrix veranschaulicht	93
5.5	Werte	94
5.5.1	Was ist gemeint mit Werten?	95
5.5.2	Werte in der therapeutischen Haltung	96
5.5.3	Werte im therapeutischen Prozess/Interaktion	98
5.5.4	Werte in der ACT-Matrix veranschaulicht	102

5.6	Engagiertes Handeln	103
5.6.1	Was ist gemeint mit engagiertem Handeln?	103
5.6.2	Engagiertes Handeln in der therapeutischen Haltung	104
5.6.3	Engagiertes Handeln im therapeutischen Prozess/Interaktion	106
5.6.4	Engagiertes Handeln in der Matrix veranschaulicht	111
	Literatur	113
6	Fallkonzept – Ein gemeinsames Verständnis für die Patienten in ihrem Kontext entwickeln	117
6.1	Fragengeleitete Fallbeschreibung	120
6.2	Funktionale Netzwerkdiagramme	120
6.3	Falldokumentation mit der Matrix	126
6.4	Erhebung von Informationen	128
	Literatur	131
7	ACT – das Herz	133
7.1	Wir sitzen alle in einem Boot – die Selbstoffenbarung	134
7.2	Kreative Hoffnungslosigkeit	136
7.3	Beschreiben statt zu Bewerten	139
7.4	Was hindert uns, präsent zu sein? – Ich habe zu wenig Zeit	143
7.5	Achtsam mit uns selbst	144
	Literatur	145