

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Therapeutische Beziehung, ACT und ihr Fundament . . . . .</b>	<b>1</b>
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
<b>2 Das Hexaflex – ein Überblick . . . . .</b>	<b>25</b>
Literatur . . . . .	29
<b>3 Die ACT-Matrix. . . . .</b>	<b>31</b>
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 weg bewege, 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
<b>4</b>	<b>Achtsamkeit</b> . . . . .	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
<b>5</b>	<b>Die Hexaflexprozesse in der therapeutischen Beziehung</b> . . . . .	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	<b>Fallkonzept – Ein gemeinsames Verständnis für die Patienten in ihrem Kontext entwickeln .....</b>	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	<b>ACT – das Herz .....</b>	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