

Inhalt

1	Überblick – Die Gesunde Erwachsene und psychische Flexibilität	13
2	Innere Entitäten – Schematherapie	19
3	Innere Prozesse – Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	23
4	Die Reaktionsdimensionen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie	26
5	ACT-Prozesse im Modusmodell	29
5.1	Theoretischer Hintergrund	29
5.2	Praktische Umsetzung	31
5.3	Die Gesunde Erwachsene	32
5.3.1	Mangelnde Achtsamkeit versus Achtsamkeit	32
	Theorie	32
	Praxis	34
5.3.2	Selbst-als-Konzept versus Selbst-als-Kontext	50
	Theorie	50
	Praxis	52
5.4	Die Gesunde Erwachsene und das natürliche Leid	68
5.4.1	Fusion mit dem Kritiker versus Defusion	68
	Theorie	68
	Praxis	70
5.4.2	Das Leid des Kindes nicht erleben wollen versus Akzeptanz	88
	Theorie	88
	Praxis	90
5.5	Die Gesunde Erwachsene und der Bewältigungsmodus	109
5.5.1	Werteunklarheit versus Werteklarheit	109
	Theorie	109
	Praxis	111
5.5.2	Untätigkeit, Impulsivität, Beharrlichkeit im Vermeiden versus engagiertes Handeln	128
	Theorie	128
	Praxis	129
6	Drei Angeln in einen Teich werfen	138
	Literatur	142