

# Inhalt

Vorwort	7
Worum geht es überhaupt?	11
1 Steckbrief zu ACT	19
2 Festgefahren, aber nicht gebrochen	39
3 Das ACT-Gebäude	63
4 Erfahrung fördert Veränderung	73
5 Mit ACT beginnen	89
6 Kreative was?!	139
7 Gedanken beobachten	163
8 Sich öffnen	217
9 Im Hier und Jetzt sein	251
10 Reines Gewahrsein	279
11 Wissen, was zählt	305
12 Tun, was wichtig ist	335
13 Die Verstrickung lösen	365

14	Ich und Du	379
15	Der Weg des Therapeuten	389
A	Fallkonzeptualisierung leicht gemacht	397
B	Weitere Materialien	399
	Literatur	403
	Über die Autoren	406
	Anmerkungen	408