

Inhalt

Geleitwort zur Reihe	5
1 Ursprung und Entwicklung des Verfahrens	11
2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren	15
2.1 Die ACT im Gesamtkanon psychotherapeutischer Methoden	15
2.2 Hinweise zur praktischen Nutzung der ACT im Einklang mit anderen psychotherapeutischen Ansätzen	23
3 Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen	29
4 Kernelemente der Diagnostik	34
4.1 Diagnostik der psychischen Flexibilität	35
4.2 Diagnostik der ACT-Kernprozesse	38
4.2.1 Werte	38
4.2.2 Hier und Jetzt	39
4.2.3 Akzeptanz	40
4.2.4 Defusion	41
4.2.5 Selbst-als-Kontext	42
4.2.6 Engagiertes Handeln	43
4.3 Fragebogenbasierte Diagnostik Prozessbasierter Psychotherapie	44

5	Kernelemente der Therapie	46
5.1	Die psychische Flexibilität im Fokus – nicht die Symptomreduktion	46
5.2	Erfahrungsorientierung	47
5.3	Metaphern	48
5.4	Kreative Hoffnungslosigkeit	49
5.5	Das Hexaflex	52
5.6	Hier und Jetzt	53
	Achtsamkeitsübungen: formell und informell	55
5.7	Akzeptanz	57
5.8	Defusion	59
5.9	Werte	62
	Ziele versus Werte	63
5.10	Engagiertes Handeln	65
	Motivation zur Handlung – auch wenn es mal nicht funktioniert	66
5.11	Selbst-als-Kontext	69
	Selbst-als-Kontext versus Selbst-als-Konzept	70
5.12	Die ACT-Matrix	73
5.12.1	Erarbeiten der Matrix	74
5.12.2	Weiterarbeiten mit der Matrix	75
6	Klinisches Fallbeispiel	77
6.1	Fallkonzeption	77
6.2	Diagnostik	78
6.3	Ziele und Kreative Hoffnungslosigkeit	80
6.3.1	Beispielsituation: Kreative Hoffnungslosigkeit	80
6.4	Behandlungsverlauf: Beispielsituationen für jeden ACT-Prozess	83
6.4.1	Beispielsituation: Hier und Jetzt	83
6.4.2	Beispielsituation: Akzeptanz	84
6.4.3	Beispielsituation: Defusion	86
6.4.4	Beispielsituation: Werte	86
6.4.5	Beispielsituation: engagiertes Handeln	88
6.4.6	Beispielsituation: Selbst-als-Kontext	90

6.5	Beispiel: ACT-Matrix	92
6.6	Therapieende	94
7	Hauptanwendungsgebiete	95
7.1	Anwendung der ACT bei bestimmten Zielgruppen	96
7.2	Evidenzlage für verschiedene Anwendungsgebiete ..	97
7.3	Nutzung der ACT bei verschiedenen Anwendungsgebieten in der Praxis	98
7.3.1	Falkonzeption und Behandlungsplanung mit der ACT	99
8	Settings	107
8.1	Ein Konzept – verschiedene Settings	107
8.2	Die ACT als Therapieansatz im psychotherapeutischen Einzelsetting	107
8.3	Gruppentherapeutische Umsetzung der ACT	113
8.4	Besondere Chancen und Herausforderungen der ACT in der Anwendung bei Krankenhausbehandlungen	115
8.4.1	Implementierung und konkrete Ausgestaltung der Behandlungen nach der ACT in Kliniksettings	118
8.4.2	Die Arbeit mit der ACT im klinischen Team – Besonderheiten multidisziplinärer Anwendungen	119
9	Die therapeutische Beziehung	123
9.1	Auf Augenhöhe	123
9.1.1	Patient:innen als Expert:innen	124
9.1.2	Funktion vor Form	125
9.2	ACT-Therapeut:innen als Modell, Unterstützung und Verstärkung	125
9.2.1	Modellieren eigener psychischer Flexibilität	126
9.2.2	Prozesse anstoßen und Fähigkeiten unterstützen	127
9.2.3	Markieren und verstärken	128

9.3	Das ACT-Hexaflex auf Therapeut:innen angewendet	129
10	Evidenz zu der ACT	132
11	Institutionelle Verankerung	137
12	Infos zu Aus-, Fort- und Weiterbildung	140
	Literatur	142
	Sachwortverzeichnis	153