

Inhalt

Vorwort der Übersetzer	5
1 Die Macht der Sprache	11
1.1 Traditionelle Zugänge zur Sprache in der Psychotherapie	12
1.2 Kontextuelle Verhaltenswissenschaften und Sprache	13
1.3 Sprache ist erlerntes Verhalten	16
1.4 Die Evolution der Sprache	20
1.5 Sprache ist eine Form des Lernens	22
1.6 Wie wird Sprache erlernt?	27
1.7 Zusammenfassung des Kapitels	40
2 Sprache und Psychopathologie	42
2.1 Probleme bei der Flüssigkeit und Flexibilität des Herstellens von Bezugsrahmen	42
2.2 Probleme in Zusammenhang mit Erlebnisvermeidung	45
2.3 Regelgeleitetes Verhalten und Inflexibilität	52
2.4 Schwierigkeiten, die durch Sinnstiftung und Kohärenz entstehen	59
2.5 Probleme mit Motivation	61
2.6 Sprache – Bedeutung in der Psychotherapie	65
2.7 Zusammenfassung des Kapitels	70
3 Symbolische Werkzeuge der Veränderung	73
3.1 Ein struktureller Rahmen für die Verwendung von Sprache in der Psychotherapie	73
3.2 Bezugsrahmen als therapeutische Instrumente	90
3.3 Beispiel aus der Praxis	101
3.4 Zusammenfassung des Kapitels	105
4 Psychologische Diagnostik	107
4.1 Schaffung eines erlebnisorientierten Kontextes für die Diagnostik	107
4.2 Diagnostik von Kontextsensitivität	113
4.3 Diagnostik der Kohärenz	117
4.4 Die Anwendung der Relational Frame Theory in spezifischen Modellen der Psychotherapie	130

4.5	Beispiel aus der Praxis	131
4.6	Zusammenfassung des Kapitels	136
5	Aktivierung und Gestaltung von Verhaltensveränderung	138
5.1	Sprache nutzen, um Veränderung des Verhaltens zu aktivieren	138
5.2	Einsatz von Sprache zur Gestaltung von Verhaltensänderung	170
5.3	Beispiel aus der Praxis	178
5.4	Zusammenfassung des Kapitels	182
6	Das Konstruieren eines flexiblen Selbstkonzeptes	184
6.1	Das Selbstkonzept	184
6.2	Schwierigkeiten mit Selbstkonzepten	185
6.3	Das Selbst aus der Perspektive der Relational Frame Theory...	187
6.4	Das flexible Selbst	192
6.5	Beispiel aus der Praxis	217
6.6	Zusammenfassung des Kapitels	220
7	Fördern des Erlebens von Sinnhaftigkeit und Motivation	222
7.1	Die Sprache von Sinnhaftigkeit und Motivation	222
7.2	Sinnhaftigkeit im Leben und Motivation in der Praxis	231
7.3	Beispiel aus der Praxis	265
7.4	Zusammenfassung des Kapitels	268
8	Herstellen und Anwenden erlebnisorientierter Metaphern	270
8.1	Metaphern sind Geschichten, die Verhaltensveränderung fördern	270
8.2	Auswahl und Konstruktion wirksamer therapeutischer Metaphern	272
8.3	Einsatz der Metapher	289
8.4	Anwenden verblasster Metaphern	297
8.5	Beispiel aus der Praxis	298
8.6	Zusammenfassung des Kapitels	303
9	Trainieren erlebnisorientierter Fertigkeiten durch formale Übungen	304
9.1	Überblick	304
9.2	Formale erlebnisorientierte Techniken in der Praxis	315
9.3	Beispiel aus der Praxis	336
9.4	Zusammenfassung des Kapitels	338
10	Förderung der therapeutischen Beziehung	340
10.1	Anwendung der Relational Frame Theory auf die Therapeutin	340
10.2	Konstruieren einer flexiblen therapeutischen Beziehung	346

10.3	Beispiel aus der Praxis	363
10.4	Zusammenfassung des Kapitels	365
11	Epilog	368
12	Leitfaden für das Anwenden der Relational Frame Theory in der Psychotherapie	373
12.1	Psychologische Diagnostik (► Kap. 4)	373
12.2	Verhaltensänderungen aktivieren und gestalten (► Kap. 5)	378
12.3	Aufbau eines flexiblen Selbstkonzeptes (► Kap. 6)	385
12.4	Fördern des Erlebens von Sinnhaftigkeit und Motivation (► Kap. 7)	389
	Glossar	396
	Literatur	404
	Stichwortverzeichnis	411