

# Inhalt

Vorwort.....	7
Widmungen und Danksagungen .....	11
<b>Teil I: Die theoretischen Grundlagen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.....</b>	<b>13</b>
1. ACT, menschliches Leiden und Erlebensvermeidung .....	14
2. Entwicklungen in der KVT: ACT und die „Dritte Welle“ der Verhaltenstherapie .....	18
3. Funktionaler Kontextualismus .....	22
4. Bezugsrahmentheorie .....	25
5. Akzeptanz.....	29
6. Kognitive Defusion .....	33
7. Selbst-als-Kontext.....	37
8. Kontakt zum gegenwärtigen Augenblick.....	41
9. Werte .....	45
10. Engagement .....	49
11. Achtsamkeit und Verhaltensveränderung: Verbesserung der psychischen Flexibilität .....	52
12. ACT und KVT: Unterschiedliche theoretische Annahmen.....	59
13. ACT und KVT: Strategische und technische Unterschiede.....	63
14. Empirische Untersuchungen .....	67

<b>Teil II: Die praktischen Grundlagen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie.....</b>	<b>71</b>
15. Eine Übersicht über die therapeutischen Strategien der ACT.....	72
16. ACT-basierte Fallkonzeptentwicklung.....	76
17. Die Untersuchung der Brauchbarkeit der Kontroll- / Vermeidungsagenda.....	80
18. Kreative Hoffnungslosigkeit.....	83
19. Kontrolle ist das Problem, nicht die Lösung.....	88
20. Vorstellung von Bereitschaft als Alternative zur Kontrolle.....	92
21. Aktive Akzeptanz fördern.....	97
22. Kognitive Defusion I: Die Veränderung sprachlicher Konventionen.....	103
23. Kognitive Defusion II: Die Vergegenständlichung psychischer Inhalte.....	109
24. Die Kultivierung von Achtsamkeit zur Förderung des Kontaktes mit dem gegenwärtigen Augenblick.....	112
25. Kontakt mit dem Selbst-als-Kontext.....	118
26. Wertklärung.....	123
27. Wertebasierte Ziel- und Handlungsplanung.....	129
28. Engagiertes Handeln als übergeordnetes Verhaltensmuster etablieren.....	133
29. ACT in Gruppen und nicht klinischen Kontexten.....	139
30. Die therapeutische Haltung.....	144
Literatur.....	151
Index.....	158