

# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| Geleitwort.....   | 9          |
| Danksagung.....   | 11         |
| Einleitung.....   | 13         |
| <br>  |            |
| <b>1. Prävalenz und Folgen psychischer Beschwerden in der Arbeitswelt .....</b>                               | <b>17</b>  |
| <b>2. Was ist ACT? .....</b>  | <b>27</b>  |
| <b>3. Theoretische Grundlagen für die Anwendung von ACT am Arbeitsplatz.....</b>                              | <b>43</b>  |
| <b>4. Praktische Erwägungen und das Programm im Überblick.....</b>  | <b>51</b>  |
| <b>5. Kurseinheit 1: Seminareröffnung und Einführung von Achtsamkeit<br/>und wertebasiertem Handeln .....</b> | <b>73</b>  |
| <b>6. Kurseinheit 2: Innere Barrieren gegen das wertebasierte Handeln<br/>überwinden.....</b>                 | <b>109</b> |
| <b>7. Kurseinheit 3: Festigung der Kompetenzen Achtsamkeit<br/>und wertebasiertes Handeln .....</b>           | <b>149</b> |
| <b>8. Grundhaltung und Voraussetzungen des ACT-Trainers.....</b>  | <b>171</b> |
| <b>9. Stand der Forschung.....</b>  | <b>187</b> |
| <b>10. Die Evolution von ACT in der Arbeitswelt: Vorreiter und mehr.....</b>                                  | <b>201</b> |
| <br>  |            |
| <b>Anhang .....</b>   | <b>221</b> |
| Arbeitsblatt 1: Definieren Sie Ihre Werte .....   | 223        |
| Arbeitsblatt 2: Werte, Ziele und Handlungen.....  | 231        |
| Arbeitsblatt 3: Hausaufgaben (für die Zeit zwischen<br>den Kurseinheiten 1 und 2) .....                       | 232        |
| Arbeitsblatt 4: Überwinden von inneren Barrieren gegen<br>wertebasiertes Handeln.....                         | 235        |
| Arbeitsblatt 5: Werte, Ziele und Handlungen – grafisch dargestellt.....                                       | 236        |
| Arbeitsblatt 6: Hausaufgaben<br>(für die Zeit zwischen den Kurseinheiten 3 und 4).....                        | 237        |
| Arbeitsblatt 7: Einschätzung der Wertekonsistenz .....  | 239        |
| Arbeitsblatt 8: Hausaufgaben<br>(Damit es auch nach Ende des Kurses weitergeht!).....                         | 244        |
| <br>  |            |
| Literatur.....  | 246        |
| Index .....   | 253        |
| Über die Autoren .....  | 255        |