

# Inhalt

Danksagung.....	11
Einleitung.....	13
<b>1. ACT-Coaching und Psychotherapie.....</b>	<b>19</b>
1.1 Coaching: eine sich ständig weiterentwickelnde Disziplin.....	21
1.2 ACT-Grundsätze und -Methoden für Coaches.....	24
1.3 Die Anwendung von ACT im Coaching.....	25
1.4 Der psychisch inflexible Klient.....	27
1.5 Überweisung eines Klienten.....	30
<b>2. Was ist ACT?.....</b>	<b>33</b>
2.1 A steht für Akzeptieren.....	33
2.2 C steht für Commitment.....	35
2.3 T steht für Therapie.....	36
2.4 Die theoretischen Grundlagen der ACT.....	37
2.4.1 Der Verstand ist eine Nonstop-Denkmaschine.....	37
2.4.2 Bezugsrahmen der Vergangenheit.....	38
2.4.3 Die Bedeutung von Wörtern und Sprache.....	41
2.5 Die zehn häufigsten Denkfallen.....	42
2.5.1 Die Ich-muss-die-Sache-nur-gut-durchdenken-Falle.....	43
2.5.2 Die Gedanken-sind-real-Falle.....	45
2.5.3 Die Alle-Gedanken-sind-gleich-wichtig-Falle.....	45
2.5.4 Die Gedanken-sind-Befehle-Falle.....	46
2.5.5 Die Gedanken-sind-Bedrohungen-Falle.....	47
2.5.6 Die Veraltete-Gedanken-und-persönliche-Skripte-Falle.....	48
2.5.7 Die Furchterregende-Bilder-sind-real-Falle.....	48
2.5.8 Die Dauerhaftigkeitsfalle.....	49
2.5.9 Die Pervasivitätsfalle.....	50
2.5.10 Die Personalisierungsfalle.....	51
2.6 Die zehn häufigsten Denkfallen entschärfen.....	52

<b>3.</b>	<b>Seelische Sackgassen und wie man sich aus ihnen befreit .....</b>	<b>55</b>
3.1	Wie geraten Klienten in eine Sackgasse? .....	55
3.2	Wie finden Klienten den Weg aus einer Sackgasse?.....	56
3.2.1	Selbstkonzept und Kognitive Fusion.....	56
3.2.2	Kognitive Defusion und das Selbst als Kontext.....	58
3.2.3	Präsent sein und Akzeptieren üben.....	63
3.2.4	Achtsamkeit, Akzeptieren und Defusion .....	66
3.2.5	Wertebasierte Handlungen definieren .....	68
3.2.6	Befreiung durch die Verpflichtung zu handeln .....	71
<b>4.</b>	<b>Klienten helfen, eine wertebasierte Lebensrichtung zu definieren .....</b>	<b>73</b>
4.1	Was sind Werte? .....	73
4.2	Werte als Spiegel der Seele .....	76
4.2.1	Kernwerte und Satellitenwerte .....	76
4.3	Werteklä rung: ein Prozess in vier Stufen .....	79
4.4	Werteklä rung: ein auf ACT basierendes Bezugssystem .....	80
4.4.1	Werte kategorisieren .....	81
4.4.2	Werte nach Wichtigkeit einstufen .....	86
4.4.3	Werte öffentlich bestätigen .....	89
4.4.4	Nach Werten handeln.....	91
4.5	Werte aus der ACT-Perspektive .....	94
4.6	Mit Werten verschmelzen.....	96
<b>5.</b>	<b>Klienten helfen, Ziele zu setzen und sich Handlungen zu verpflichten .....</b>	<b>99</b>
5.1	Ein zielgerichtetes Leben.....	100
5.2	Realistische Ziele setzen .....	101
5.3	Inflexibilität und Ziele .....	106
5.3.1	Schlüsselfaktoren der Inflexibilität.....	107
<b>6.</b>	<b>Klienten helfen, präsent zu sein.....</b>	<b>119</b>
6.1	Was bedeutet Achtsamkeit?.....	119
6.2	Grundlegende Annahmen über Aufmerksamkeit .....	121
6.3	Fehlgerichtete Aufmerksamkeit: dem Hier und Jetzt keine Aufmerksamkeit schenken.....	124
6.4	Multitasking.....	127
6.5	Das tägliche Achtsamkeitstraining .....	129
6.6	Achtsamer werden.....	133
6.7	Achtsamkeitsmeditation .....	135

<b>7. Kontrolle abgeben – Akzeptieren und Bereitschaft erhöhen</b> .....	139
7.1 Was Sie kontrollieren können.....	140
7.1.1 Das Verhalten.....	140
7.1.2 Die Umgebung.....	142
7.2 Was Sie nicht kontrollieren können.....	143
7.3 Bewältigen versus Vermeiden, Eliminieren oder Kontrollieren.....	145
7.3.1 Der Umgang mit hinderlichen Gedanken, persönlichen Skripten, mentalen Bildern und Gefühlen .....	147
7.3.2 Das Verhältnis zwischen Kontrolle und Bereitschaft .....	148
7.4 Akzeptieren und Bereitschaft schaffen .....	150
7.4.1 Akzeptieren .....	150
7.4.2 Bereitschaft.....	152
7.5 Veränderung akzeptieren und bereitwillig annehmen .....	155
7.6 Erlebensvermeidung .....	157
7.6.1 Dem Vermeiden dienende innere Verhaltensweisen .....	158
7.6.2 Offen der Emotionskontrolle dienende Verhaltensweisen.....	158
7.6.3 Begrenzendes Verhalten .....	158
<b>8. Integrieren Sie ACT in Ihr Coaching</b> .....	161
8.1 Ein Drei-Stufen-Modell für die Arbeit mit Klienten .....	161
8.1.1 Stufe 1: Hausaufgaben in der virtuellen Therapie aufgeben .....	162
8.1.2 Stufe 2: Das Entwickeln von Gewohnheiten, die die Gesundheit fördern..	162
8.1.3 Stufe 3: Ziele erreichen und ein sinnerfülltes Leben führen.....	163
8.2 Werden Sie zum ACT-Coach: ein Prozess in sechs Schritten .....	163
8.2.1 Schritt 1: Ersteinschätzung und das Setzen von Zielen.....	164
8.2.2 Schritt 2: Ein kurzer Überblick über ACT.....	166
8.2.3 Schritt 3: Werte beurteilen.....	168
8.2.4 Schritt 4: Klare Ziele und messbare Unterziele setzen.....	169
8.2.5 Schritt 5: Kontrolle aufgeben und engagiert handeln.....	170
8.2.6 Schritt 6: Durch Defusion den Weg aus der Sackgasse finden .....	171
8.3 Abschließende Worte .....	172
<b>Anhang A:</b> Formular zur Erstbefragung des Klienten .....	173
<b>Anhang B:</b> Beispiel für eine Einverständniserklärung.....	177
Literatur.....	183
Index .....	185