

Inhalt

Danksagung.....	11
Einleitung.....	13
1. ACT-Coaching und Psychotherapie.....	19
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
2. Was ist ACT?.....	33
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

3.	Seelische Sackgassen und wie man sich aus ihnen befreit	55
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
4.	Klienten helfen, eine wertebasierte Lebensrichtung zu definieren	73
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
5.	Klienten helfen, Ziele zu setzen und sich Handlungen zu verpflichten	99
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
6.	Klienten helfen, präsent zu sein.....	119
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

7. Kontrolle abgeben – Akzeptieren und Bereitschaft erhöhen	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
8. Integrieren Sie ACT in Ihr Coaching	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
Anhang A: Formular zur Erstbefragung des Klienten	173
Anhang B: Beispiel für eine Einverständniserklärung.....	177
Literatur.....	183
Index	185