

Inhaltsübersicht

Geleitwort	10
Danksagungen	12
Teil I Werteorientiertes Leben: Die Überwindung kognitiver Barrieren	13
1 Integration von ACT und KVT	14
2 Den Fallen der Sprache entgehen	25
3 Traditionelle KVT-Techniken erneuern	45
4 Das Selbst loslassen, um das Selbst zu entdecken	62
Teil II Der Weg zu Akzeptanz und Aktion	67
5 Unser Leben als Spiegel unserer Philosophie	68
6 Die Möglichkeit zur radikalen Akzeptanz	77
7 Werte und engagiertes Handeln	96
8 Die Förderung emotionaler Intelligenz	111
Nachwort	121
Anhang	123
Anhang A: Leitfaden zur Selbsterfahrung für Therapeuten	124
Anhang B: Die verhaltenstheoretische Grundlage von ACT und KVT	133
Anhang C: Arbeitsmaterialien	136
Literatur	185
Hinweise zu den Online-Materialien	191
Sachwortverzeichnis	192

Inhalt

Geleitwort	10
Danksagungen	12
Teil I Wertorientiertes Leben: Die Überwindung kognitiver Barrieren	13
1 Integration von ACT und KVT	14
1.1 Die Notwendigkeit der Integration	14
1.2 Wo kommen wir her, wo gehen wir hin?	15
1.3 Wege der Integration von KVT und ACT	21
2 Den Fallen der Sprache entgehen	25
2.1 Die Bezugsrahmentheorie: Implikationen für die Verringerung menschlichen Leidens	25
2.2 Funktionale Interventionen: Defusion	34
3 Traditionelle KVT-Techniken erneuern	45
3.1 Kognitive Veränderungsstrategien verstehen	46
3.2 Kognitive Disputation neu betrachtet	46
3.3 Die Nutzung kognitiver Strukturierung auf der Grundlage des integrierten ACT-KVT-Modells	51
4 Das Selbst loslassen, um das Selbst zu entdecken	62
4.1 Die drei Arten von Selbst	62

Teil II	Der Weg zu Akzeptanz und Aktion	67
5	Unser Leben als Spiegel unserer Philosophie	68
5.1	Der philosophische Ausgangspunkt	69
5.2	Die Macht mechanistischer Denkweisen	69
5.3	Ein alternatives Weltbild: Der funktionale Kontextualismus	72
5.4	Verhaltensaktivierung und das Weltbild Ihrer Klienten	74
5.5	Passt der funktional-kontextualistische »Schuh«?	75
6	Die Möglichkeit zur radikalen Akzeptanz	77
6.1	Ist Glück tatsächlich ein Naturzustand?	77
6.2	Ansätze zur Förderung von Akzeptanz	78
6.3	Die Förderung radikaler Akzeptanz durch den sokratischen Dialog	81
7	Werte und engagiertes Handeln	96
7.1	Wertschätzen und das Aktivieren von Verhalten	97
7.2	Identifizierung von Werten: Der Fragebogen zu Lebensleitsätzen	98
7.3	Der Fragebogen zu Lebensleitsätzen als Ausgangspunkt zur Arbeit mit Werten	102
7.4	Von der Wertklärung zum engagierten Handeln	106
8	Die Förderung emotionaler Intelligenz	111
8.1	Der praktische Wert »emotionaler Intelligenz«	111
8.2	Sozioemotionales Training	112
8.3	Die Methode des erlebensorientierten Rollenspiels	114
8.4	Das Nullsummenspiel und die Illusion eines separaten Selbst	118
	Nachwort	121

Anhang	123
Anhang A: Leitfaden zur Selbsterfahrung für Therapeuten	124
Anhang B: Die verhaltenstheoretische Grundlage von ACT und KVT	133
Anhang C: Arbeitsmaterialien	136
Literatur	185
Hinweise zu den Online-Materialien	191
Sachwortverzeichnis	192