

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| Vorwort  | 6          |
| Einführung   | 8          |
| <b>1 Akzeptanz und Bereitschaft</b>                  | <b>15</b>  |
| 1.1 Hintergrund                                      | 15         |
| 1.2 Arbeitsmaterialien zu Akzeptanz und Bereitschaft | 20         |
| <b>2 Defusion</b>                                    | <b>85</b>  |
| 2.1 Hintergrund                                      | 85         |
| 2.2 Arbeitsmaterialien zur Defusion                  | 91         |
| <b>3 Gegenwärtigkeit: Da sein, wo das Leben ist</b>  | <b>132</b> |
| 3.1 Hintergrund                                      | 132        |
| 3.2 Arbeitsmaterialien zur Gegenwärtigkeit           | 135        |
| <b>4 Selbst als Kontext</b>                          | <b>155</b> |
| 4.1 Hintergrund                                      | 155        |
| 4.2 Arbeitsmaterialien zum Selbst als Kontext        | 158        |
| <b>5 Werte</b>                                       | <b>175</b> |
| 5.1 Hintergrund                                      | 175        |
| 5.2 Arbeitsmaterialien zu Werten                     | 179        |
| <b>6 Commitment</b>                                  | <b>206</b> |
| 6.1 Hintergrund                                      | 206        |
| 6.2 Arbeitsmaterialien zum Commitment                | 212        |
| Übersicht Arbeitsblätter                             | 250        |
| Hinweise zu den Online-Materialien                   | 253        |
| Literatur  | 254        |