

Inhalt

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