

Inhalt

Vorwort von Michael Waadt	9
Liebe Leserin und lieber Leser,	13
Vorwort	
Wie ich meinen Weg zur Achtsamkeit für zwei fand.	15
Kapitel 1	
Wie man sich mit dem Menschsein konfrontiert.	23
Kapitel 2	
Einführung eines Klinikers in die Stimuluskontrolle.	51
Kapitel 3	
Das Hexaflexmodell und Achtsamkeit aus der Perspektive der ACT.	77
Kapitel 4	
Integration der Achtsamkeitsarbeit in die ACT	115
Kapitel 5	
Klientinnen, Klienten und der gegenwärtige Augenblick	141
Kapitel 6	
Therapeutinnen, Therapeuten und der gegenwärtige Augenblick.	173
Kapitel 7	
Erlebnisorientierte Fallkonzeptualisierung.	203
Kapitel 8	
Wie man erlebnisorientierten Kontakt mit der Achtsamkeit aufnimmt.	259

Nachwort

Entschleunigung 293

Anhang

Hexaflex-Arbeitsblätter und Lebenswerte-Fragebogen 297

Empfohlene Lektüre 315

Literatur 319

Dank 323