

# Inhalt

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

**Nachwort**

Entschleunigung ..... 293

**Anhang**

Hexaflex-Arbeitsblätter und Lebenswerte-Fragebogen ..... 297

**Empfohlene Lektüre** ..... 315

**Literatur** ..... 319

**Dank** ..... 323