

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – Was ist das Besondere an diesem Manual?	9
---	----------

Teil 1: Grundlagen

Kapitel 1: ACT für schwierige und therapieresistente Patienten	15
1.1 Was ist ACT?	15
1.2 ACT für Angststörungen	15
1.3 Allgemeine Behandlungsprozesse und -strategien	16
1.3.1 Akzeptieren und Bereitsein	16
1.3.2 Kognitive Defusion	16
1.3.3 Gegenwärtigkeit – im Hier-und-Jetzt präsent sein	16
1.3.4 Perspektivenwechsel zum Beobachter-Selbst	17
1.3.5 Werte identifizieren	18
1.3.6 Werteorientiertes engagiertes Handeln	18
1.4 Stand der Wirksamkeitsforschung zur ACT	19
1.5 Therapieresistenz	19

Kapitel 2: Ein integrierter systematisierter ACT-Ansatz für Angststörungen – ein Überblick	21
2.1 Die zentralen Therapieprozesse	21
2.1.1 Akzeptieren statt Kontrolle – Therapiemotivation schaffen durch „kreative Hoffnungslosigkeit“	22
2.1.2 Identifizierung von Werten und Zielen	22
2.1.3 Akzeptanz und Bereitschaft, mit Beschwerden leben zu lernen	23
2.1.4 Kognitive Defusion	24
2.1.5 Anwendung von Akzeptanz, Defusion und Perspektivenwechsel bei der Verfolgung von Lebenszielen	25
2.1.6 Wertegeleitetes Handeln – Wie es bei Hindernissen weitergeht	26
2.2 Hinweise für die Anwendung des ACT-Manuals	26
2.2.1 Therapeutische Haltung und Kernkompetenzen	27
2.2.2 Behandlungsfokus immer auf Erleben und direkter Erfahrung	28
2.2.3 Der Aufbau der Behandlung	29
2.3 Messung von Therapieerfolg und Therapieprozessen	31
2.3.1 Verfahren für die Anamnese, für das Therapieende und zur Nachbetreuung	31
2.3.2 Materialien für wöchentliche Veränderungsmessungen	33

Teil II: Beschreibung der Sitzungen

Kapitel 3: Sitzung 1 – Psychoedukation und Behandlungsorientierung	37
3.1 Ziele der Sitzung	37
3.2 Durchführung der Sitzung	38
3.2.1 Einführende Informationen über ACT und die Behandlung	38
3.2.2 Anfängliche Problemdiskussion	41

3.2.3	Psychoedukation	42
3.2.4	Kreative Hoffnungslosigkeit erzeugen	43
3.2.5	Einführung in das Thema Werte	49
3.2.6	Behandlungsschwerpunkt/-ziel	52
3.2.7	Zentrierungsübung	53
3.2.8	Grundprinzip für Lebensverbesserungsübungen	54
3.2.9	Lebensverbesserungsübungen (zu Hause)	55
Kapitel 4: Sitzung 2 – Kontrolle ist das Problem – Therapiemotivation durch kreative Hoffnungslosigkeit		56
4.1	Ziele der Sitzung	56
4.2	Durchführung der Sitzung	57
4.2.1	Zentrierungsübung	57
4.2.2	Besprechen der täglichen Praxis	57
4.2.3	Vertiefen der kreativen Hoffnungslosigkeit	58
4.2.4	Kontrolle ist nicht die Lösung, sondern das Problem	59
4.2.5	Ängste eher beobachten als auf sie reagieren	64
4.2.6	Lebensverbesserungsübungen (zu Hause)	66
Kapitel 5: Sitzung 3 – Raum schaffen für neue Lösungen durch achtsames Beobachten und Bereitschaft		67
5.1	Ziele der Sitzung	67
5.2	Durchführung der Sitzung	68
5.2.1	Zentrierungsübung	68
5.2.2	Rückblick auf die tägliche Praxis	68
5.2.3	Ängste mithilfe von Achtsamkeit akzeptieren lernen	68
5.2.4	Werte explorieren	71
5.2.5	Bereitschaft – Bereitsein	72
5.2.6	Defusionsübung	74
5.2.7	Lebensverbesserungsübungen (zu Hause)	76
Kapitel 6: Sitzung 4 – Werte identifizieren und Defusion lernen		77
6.1	Ziele der Sitzung	77
6.2	Durchführung der Sitzung	78
6.2.1	Zentrierungsübung	78
6.2.2	Rückblick auf die tägliche Praxis	78
6.2.3	Fortführen der Arbeit an Werten	78
6.2.4	Ein wertorientierter, akzeptierender und defusionsgeleiteter Umgang mit intensiven Gefühlen und Gedanken	79
6.2.5	Humorvolle Defusionsübungen	84
6.2.6	Lebensverbesserungsübungen (zu Hause)	87
Kapitel 7: Sitzung 5 – Erste Schritte in Richtung wertorientiertes Leben		88
7.1	Ziele der Sitzung	88
7.2	Durchführung der Sitzung	89
7.2.1	Zentrierungsübung	89
7.2.2	Rückblick auf die tägliche Praxis	89
7.2.3	Selbst als Perspektive, statt als Inhalt	89
7.2.4	Bereitsein üben	94

7.2.5	„Exposition“ im Kontext von Werten: Wertorientierte FÜHL-Übungen	94
7.2.6	Implementierung von FÜHL-Übungen	97
7.2.7	Lebensverbesserungsübungen (zu Hause)	102
Kapitel 8: Sitzungen 6 und 7 – Flexible Verhaltensmuster durch wertgesteuerte Exposition aufbauen		103
8.1	Ziele der Sitzung	103
8.2	Durchführung der Sitzungen	104
8.2.1	Zentrierungsübung	104
8.2.2	Rückblick auf die tägliche Praxis	104
8.2.3	Wiederholung der FÜHL-Übungen innerhalb der Sitzungen	104
8.2.4	Natürliche wertgeleitete Verhaltensaktivierung	105
8.2.5	Umgang mit Barrieren und Vermeidungsverhalten	108
8.2.6	Förderung von Mitgefühl	109
8.2.7	Lebensverbesserungsübungen (zu Hause)	111
Kapitel 9: Sitzung 8 – Wertgeleitetes Handeln aufrechterhalten/Vorbereitung auf das Ende der Behandlung		112
9.1	Ziele der Sitzung	112
9.2	Durchführung der Sitzung	112
9.2.1	Zentrierungsübung	112
9.2.2	Rückblick auf die tägliche Praxis	112
9.2.3	Konsolidierung der wertgeleiteten Verhaltensaktivierung und Vorbereiten des Patienten auf das Ende der Behandlung	113
9.2.4	Generalisierung und Fortsetzung der Übungen	115
Epilog: Der weitere Weg		116
Literatur		118
Anhang		123
Fragebogen für Akzeptanz und Handeln (FAH-II) – deutsche Version des Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)		124
Wortwörtlichnehmen von ängstigen Gefühlen und Gedanken – deutsche Version der Believability of Anxious Feelings and Thoughts (BAFT)		125
Arbeitsblätter		126
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM		146