

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	1
1 Beschreibung des ACT-Therapieansatzes	2
1.1 Ziele und Fokus der ACT	2
1.2 Theoretisch-philosophische Wurzeln	3
1.2.1 Relationsbildungstheorie (RBT)	3
1.2.2 Funktions- und Kontextorientierung	4
1.2.3 Humanistische Grundorientierung	5
1.3 ACT ist Teil der Evolution der Verhaltenstherapie	5
1.3.1 Die behaviorale und kognitiv-behaviorale Phase	5
1.3.2 Die „dritte Welle“: Akzeptanz und Veränderung	6
2 ACT-„Störungsmodell“ und Therapieprozesse	8
2.1 Was verursacht psychisches Leiden?	8
2.2 Störungsrelevante Prozesse	9
2.2.1 Erlebensvermeidung	9
2.2.2 Kognitive Fusion	11
2.2.3 Rigides Festhalten am konstruierten Selbst	13
2.2.4 Verharren in der Vergangenheit und Fokus auf die vorgestellte Zukunft	14
2.2.5 Mangelnde Werteklarheit	14
2.2.6 Untätigkeit und beharrliches Vermeidungsverhalten	15
2.3 Behandlungsprozesse und -ziele	16
2.3.1 Psychische Flexibilität – das übergreifende Ziel der ACT	17
2.3.2 Akzeptieren, bereit sein und sich öffnen	17
2.3.3 Gegenwärtigkeit – Präsent sein	20
2.3.4 Perspektivenwechsel zum unparteiischen Beobachter-Ich	21
2.3.5 Kognitive Defusion	23
2.3.6 Klärung von Werten und Entwicklung von Lebenszielen	24
2.3.7 Engagiertes entschlossenes Handeln	26
2.3.8 Mitgefühl und Selbstzuwendung	27
3 Diagnostische Überlegungen und Fallkonzeptualisierung	28
3.1 Ein transdiagnostischer Ansatz	28

V

3.2	Diagnostik und Messung von Therapieprozessen	31
3.2.1	Akzeptanz- und Handlungsfragebogen	31
3.2.2	Kognitive Defusion	31
3.2.3	Werte und Lebensqualität	32
3.3	Fallkonzeptualisierung	33
4	Behandlungsstrategien und -methoden	34
4.1	ACT ist ein flexibler Therapieansatz	34
4.2	Haltung und Kernkompetenzen des Therapeuten	35
4.3	Behandlungsstrategien und -ziele	37
4.3.1	Behandlungsfokus auf Erleben und direkter Erfahrung	37
4.3.2	Behandlungsorientierung des Klienten	38
4.3.3	Die Kontroll- und Bekämpfungsaagenda aufgeben	41
4.3.3.1	Kreative Hoffnungslosigkeit	41
4.3.3.2	Unterscheidungslernen: Wann funktioniert Kontrolle und wann nicht	44
4.3.3.3	Kontrolle in der Außenwelt und der Innenwelt	48
4.3.4	Lebenswerte und Lebensziele klären	50
4.3.4.1	Was sind Werte?	51
4.3.4.2	Erleben von zentralen Werten	52
4.3.4.3	Verpflichtung von Klient und Therapeut	54
4.3.4.4	Abklärung konkreter Intentionen (Absichten)	54
4.3.5	Lernen von Akzeptanz, Achtsamkeit und Bereitschaft	56
4.3.5.1	Entwicklung von Akzeptanz durch Achtsamkeit	56
4.3.5.2	Entwicklung von Bereitschaft	60
4.3.6	Perspektivenwechsel zum Ich-als-Beobachter	63
4.3.6.1	Das Ich-als-Beobachter: Kontext für unsere Erfahrungen	63
4.3.6.2	Vom engagierten Spieler zum unparteiischen Beobachter	64
4.3.6.3	Mantra-Meditation zur Entwicklung der Beobachterperspektive ...	66
4.3.7	Kognitive Defusion	68
4.3.7.1	Den verurteilenden Verstand mit Humor entwaffnen	70
4.3.7.2	Neue Sprachkonventionen einüben	71
4.3.8	Verhaltensaktivierung – Entschlossenes wertorientiertes Handeln ..	73
4.3.8.1	Konkrete und erreichbare Ziele setzen	74
4.3.8.2	Verhaltensschritte logisch und hierarchisch anordnen	75
4.3.8.3	Verhaltensverpflichtung und -durchführung	75
4.3.8.4	Werte in schwierigen Situationen ausleben	77
4.3.9	Flexible Verhaltensmuster durch wertgeleitete Exposition aufbauen	77

4.3.9.1	Kontext und Ziel von Exposition im Rahmen der ACT	78
4.3.9.2	Arten von Expositionsübungen	79
4.3.10	Förderung von Mitgefühl und Selbstzuwendung	79
4.4	Probleme bei der Durchführung	85
4.4.1	Lernen, Barrieren mitzunehmen	85
4.4.2	Neuverpflichtung bei Rückschlägen – Auf Kurs bleiben	88
4.4.3	Mangelnde Bereitschaft	88
4.4.4	Lernen, bei intensiven Emotionen zu bleiben	89
4.4.5	Verhaltensdefizite (Mangelnde Fertigkeiten)	89
4.4.6	Probleme in der Haltung des Therapeuten	90
5	Effektivität von ACT	91
5.1	Wirksamkeitsstudien	91
5.2	Veränderungen in Prozessvariablen beeinflussen Outcomes	93
5.3	Effektivität von ACT zur Selbsthilfe und Prävention	96
6	Ausblick	97
7	Weiterführende Literatur und Ressourcen	99
8	Literatur	101
9	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	107
10	Anhang	111
	Fragebogen für Akzeptanz und Handeln (FAH-II)	111
	Arbeitsblatt: Wofür soll mein Leben stehen?	112
	Arbeitsblatt: Mein Lebenskompass	113
	Arbeitsblatt: Werte und Ziele	114

Karte

ACT-Fallkonzeptformular