

# Inhalt

<b>Geleitwort</b>	10
<b>Danksagungen</b>	12
<b>Teil I Wertorientiertes Leben: Die Überwindung kognitiver Barrieren</b>	13
<b>1 Integration von ACT und KVT</b>	14
1.1 Die Notwendigkeit der Integration	14
1.2 Wo kommen wir her, wo gehen wir hin?	15
1.3 Wege der Integration von KVT und ACT	21
<b>2 Den Fallen der Sprache entgehen</b>	25
2.1 Die Bezugsrahmentheorie: Implikationen für die Verringerung menschlichen Leidens	25
2.2 Funktionale Interventionen: Defusion	34
<b>3 Traditionelle KVT-Techniken erneuern</b>	45
3.1 Kognitive Veränderungsstrategien verstehen	46
3.2 Kognitive Disputation neu betrachtet	46
3.3 Die Nutzung kognitiver Strukturierung auf der Grundlage des integrierten ACT-KVT-Modells	51
<b>4 Das Selbst loslassen, um das Selbst zu entdecken</b>	62
4.1 Die drei Arten von Selbst	62

<b>Teil II</b>	<b>Der Weg zu Akzeptanz und Aktion</b>	<b>67</b>
<b>5</b>	<b>Unser Leben als Spiegel unserer Philosophie</b>	<b>68</b>
5.1	Der philosophische Ausgangspunkt	69
5.2	Die Macht mechanistischer Denkweisen	69
5.3	Ein alternatives Weltbild: Der funktionale Kontextualismus	72
5.4	Verhaltensaktivierung und das Weltbild Ihrer Klienten	74
5.5	Passt der funktional-kontextualistische »Schuh«?	75
<b>6</b>	<b>Die Möglichkeit zur radikalen Akzeptanz</b>	<b>77</b>
6.1	Ist Glück tatsächlich ein Naturzustand?	77
6.2	Ansätze zur Förderung von Akzeptanz	78
6.3	Die Förderung radikaler Akzeptanz durch den sokratischen Dialog	81
<b>7</b>	<b>Werte und engagiertes Handeln</b>	<b>96</b>
7.1	Wertschätzen und das Aktivieren von Verhalten	97
7.2	Identifizierung von Werten: Der Fragebogen zu Lebensleitsätzen	98
7.3	Der Fragebogen zu Lebensleitsätzen als Ausgangspunkt zur Arbeit mit Werten	102
7.4	Von der Wertklärung zum engagierten Handeln	106
<b>8</b>	<b>Die Förderung emotionaler Intelligenz</b>	<b>111</b>
8.1	Der praktische Wert »emotionaler Intelligenz«	111
8.2	Sozioemotionales Training	112
8.3	Die Methode des erlebensorientierten Rollenspiels	114
8.4	Das Nullsummenspiel und die Illusion eines separaten Selbst	118
	<b>Nachwort</b>	<b>121</b>

<b>Anhang</b>	123
<b>Anhang A: Leitfaden zur Selbsterfahrung für Therapeuten</b>	124
<b>Anhang B: Die verhaltenstheoretische Grundlage von ACT und KVT</b>	133
<b>Anhang C: Arbeitsmaterialien</b>	136
<b>Literatur</b>	185
<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>	191
<b>Sachwortverzeichnis</b>	192