

Inhalt

Danksagung	13
Einleitung: Kommen Sie nicht mehr weiter?	14
Teil 1 Unsere eigenen Hürden überwinden	17
1 Lerne dich selbst kennen	19
1.1 Häufige Schwierigkeiten auf Seiten des Therapeuten	19
1.2 Fusion und Vermeidung auf Seiten des Therapeuten	24
1.3 Denkanstöße	25
2 Wohin führt die Reise?	27
2.1 Die Grundlagen der Fallkonzeptualisierung	27
2.2 Arbeitsblatt für eine kurze Fallkonzeptualisierung	29
2.3 Wo soll man anfangen?	34
3 Flexibilität und Verstärkung	36
3.1 Der Hexaflex-Tanz	36
3.2 Auf dem Triflex herumtanzen	37
3.3 Vorleben, anregen und verstärken	41
3.4 Dienliches Verhalten im Alltag fördern	43
3.5 Differentielle Verstärkung	44
4 Trigger und Gewinn	46
4.1 Trigger, Verhalten und Gewinn	46
4.2 Die Funktion erkennen	47
4.3 Sammeln von Informationen	51
4.4 Wirksame Interventionen entwickeln	54
4.5 Vorteile der Funktionsanalyse	56
Teil 2 Hürden mit unseren Klienten überwinden	59
5 Der widerwillige Klient	61
5.1 Vier Schritte, um widerwillige Klienten für uns zu gewinnen	61
5.2 Den Ablauf verändern	64

6	Klienten helfen, beim Thema zu bleiben	66
6.1	Starten Sie in die Richtung, in der Sie weitergehen wollen	66
6.2	Was hält ACT-Therapeuten davon ab, neue Strategien anzuwenden	67
6.3	Eingestehen, dass eine Sitzung nicht fokussiert oder unproduktiv war	68
6.4	Der Erstellung eines Behandlungsplans zustimmen	69
6.5	Umgang mit Widerstand von Seiten des Klienten	69
6.6	Mithilfe der Wertezielscheibe einen Behandlungsplan aufstellen	72
6.7	Die Technik »Beim-Thema-oder-nicht«	74
7	Wertefallen	80
7.1	Wann Werte einbringen?	80
7.2	Wie Werte einbringen?	80
7.3	Häufige Stolpersteine für Klienten	87
8	Höflich unterbrechen	96
8.1	Der Klient, der nicht aufhört zu reden	96
8.2	Sechs Schritte, um nicht dienliches Verhalten zu untergraben	99
9	»Ich möchte das einfach nur loswerden!«	108
9.1	Wegbereitung für die Akzeptanz	108
9.2	Häufige Schwierigkeiten bei Akzeptanz	110
10	Rigide Gedanken	118
10.1	Intellektualisieren	118
10.2	Den Klienten zu wenig validieren	119
10.3	Techniken unflexibel handhaben	121
10.4	Pseudodefusion bewirken	123
10.5	Drei »alte Bekannte«	123
10.6	Kleine Schritte	126
10.7	Defusion vom Positiven und Negativen	127
11	Umgang mit problematischen Aspekten des Selbst	129
11.1	Das etikettierte Selbst	129
11.2	Das unterentwickelte Selbst	130
11.3	Das abgekapselte Selbst	130
11.4	Umgang mit den problematischen Selbstanteilen	130
11.5	Flexible Perspektivenübernahme: Die »erweiterte« Definition von Selbst-als-Kontext	131
11.6	Bei Transzendenz stecken bleiben	133

12	Die Unmotivierten motivieren	138
13	Ziemlich in der Zwickmühle	144
14	Freundlich mit sich umgehen	150
	Materialien von Russ Harris	155
	Literatur	157
	Arbeitsmaterial	159