

Inhalt

Vorwort	9
Geleitwort	10
Bitte lesen	13
1 Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie	15
1.1 Grundannahmen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie	15
1.2 Therapeutische Beziehung oder: Heilung ist immer auch ein zwischenmenschlicher Prozess	15
1.3 Psychische Flexibilität	16
1.4 Zusammengefasst: Wofür steht ACT?	19
2 Die Bezugsrahmentheorie (BRT)	20
2.1 Funktionaler Kontextualismus	20
2.2 Analogien und Metaphern im Verständnis der Bezugsrahmentheorie	21
2.3 Wie wirken Metaphern im Alltag?	22
2.4 Regelgeleitetes Verhalten	22
2.5 Pliance	23
2.6 Therapeutische Wirkung von Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie	24
3 Metaphern gekonnt einsetzen	26
3.1 Die Metaphern-Runde – eine Metapher	26
3.2 Charakterisierung von Metaphern	30
3.2.1 Funktion	30
3.2.2 Physiologische Prozesse	31
3.3 Präsentation von Metaphern	32
3.3.1 Fremd verfasst – eigen verfasst	32
3.3.2 Ansprache	32
3.3.3 Einflussmöglichkeiten der Präsentation	33
3.3.4 Mit / ohne Vorbesprechen – mit / ohne Nachbesprechen	34
3.3.5 Timing	35
3.4 Umgang mit Metaphern	36
3.5 Vorzeitiges Beenden	37
4 Gegenwärtig leben	39
4.1 Einführung	39
4.2 Metaphern	40

5	Achtsamkeit	54
5.1	Einführung	54
5.2	Metaphern	56
6	Kreative Hoffnungslosigkeit	73
6.1	Einführung	73
6.2	Metaphern	74
7	Kontrolle	84
7.1	Einführung	84
7.2	Metaphern	85
8	Erlebensvermeidung	103
8.1	Einführung	103
8.2	Metaphern	104
9	Bereitwilligkeit	115
9.1	Einführung	115
9.2	Metaphern	116
10	Akzeptanz	131
10.1	Einführung	131
10.2	Metaphern	132
11	Defusion	146
11.1	Einführung	146
11.2	Metaphern	149
12	Selbst	172
12.1	Selbst-als-Konzept	172
12.2	Beobachtendes Selbst	173
12.3	Selbst-als-Kontext	173
12.4	Metaphern	174
13	Engagiertes Handeln: Commitment	183
13.1	Einführung	183
13.2	Metaphern	184
14	Wert(e)orientierungen	208
14.1	Einführung	208
14.2	Metaphern	209
	Literatur	226
	Metaphernverzeichnis	232
	Sachwortverzeichnis	238