

Inhalt

Danksagung und Einleitung	7
--	----------

Vorwort von Steven C. Hayes

Ein neuer Ansatz in der behavioralen und kognitiven Herangehensweise an Ängste	11
--	----

Teil 1 Verständnis von Angststörungen

1 Was bedeutet ACT?	19
2 Angststörungen im Überblick	31
3 Kognitiv-behaviorale Perspektive und die Behandlung von Angststörungen	53

Teil 2 Wie ACT der Angstdimension einen neuen Rahmen gibt

4 Die Kontrolle der Angst ist das Problem – nicht die Lösung	71
5 Die Balance finden zwischen Akzeptanz und Veränderung	97

Teil 3 ACT-Behandlung von Ängsten

6 Kernbehandlungskomponenten und therapeutische Fertigkeiten ...	131
7 Psychoedukation und Behandlungsorientierung	157
8 Ein Umfeld der Akzeptanz für die Behandlung schaffen	175
9 Akzeptanz und ein wertgeschätztes Leben als Alternative zur Angstbewältigung	209
10 Flexible Verhaltensmuster erschaffen durch wertgesteuerte Exposition	245
11 Wie können wir wertgeleitete Handlungsverpflichtungen und Handeln aufrechterhalten?	281
12 Praktische Herausforderungen und zukünftige Richtungen	315

Anhang

Anhang A: Akzeptanz- und Handlungsfragebogen
 (AAQ-Rev-19) 339

Anhang B: White Bear Suppression Inventory (WBSI) 341

Anhang C: Achtsamkeits-Aufmerksamkeits-Bewusstseins-Skala
 (MAAS) 343

Anhang D: Internetseiten und andere Quellen 345

Literaturverzeichnis 347

Register 359

Über die Autoren 365