

Inhalt

Vorwort des Übersetzers	11
Danksagung	13
Einführung	15
ACT: Was es ist und wie es dir helfen kann	15
Leiden: Im psychischen Treibsand feststecken	18
Die Allgegenwärtigkeit menschlichen Leidens	19
Achtsamkeit, Akzeptanz und Werte	22
Achtsamkeit	22
Akzeptanz	23
Engagement und ein auf Werte orientiertes Leben	24
1 Menschliches Leiden	27
Menschliches Leiden ist grenzenlos	28
Das Problem mit dem Schmerz	34
Schmerz durch Mangel	36
Ein wertvolles Leben leben	37
2 Warum Sprache zu Leiden führt	39
Die Natur der menschlichen Sprache	39
Die Idee ist nicht ganz neu	40
Relationstypen	40
Sogar Babys können das	42
Der Vorteil unserer sprachlichen Fähigkeiten	44
Wie dich nützliche Fähigkeiten zum Leiden führen können	46
Warum Sprache Leiden erzeugt	48
Gedanken unterdrücken	48
Was für Gedanken gilt, gilt auch für Gefühle	51
Verhaltensneigungen und die Gedankenfalle	52
Deine bisherigen Bewältigungsmittel	52
Tagebuch zu Bewältigungstechniken	54
Das Problem mit dem Loswerden von Dingen – hoch zwei	55
Erlebnisvermeidung	56
Rangliste für das Arbeitsblatt Bewältigungsmuster	57
Der Gedanken-Zug	59

3	Der Sog der Vermeidung	61
	Warum wir etwas machen, was nicht funktionieren kann	61
	Die Möglichkeit akzeptieren, dass Erlebnisvermeidung nicht wirksam ist	64
	Die chinesische Fingerfalle	66
	Was kannst du also tun?	66
	Verantwortung und Handlungs-Fähigkeit	67
	Bevor wir weitergehen	71
4	Loslassen	73
	Wenn du nicht bereit bist, es zu haben, wirst du es haben	74
	Akzeptanz und Bereitschaft	75
	Warum Bereitschaft?	77
	Bereitschaft und Stress	81
	Die Frage nach der „Bereitschaft zur Veränderung“	85
5	Die Schwierigkeit mit den Gedanken	87
	Gedankenproduktion	89
	Die Vorzüge des Speichels	91
	Warum Denken so einen starken Einfluss hat	92
	Erlebnisvermeidung und kognitive Verschmelzung	94
	Denken verursacht Schmerz	95
	Das Führen eines Schmerz-Tagebuchs	95
	Beispiel eines Schmerz-Tagebuchs	96
	Auswertung deines Schmerztagebuchs	101
	<i>Auf</i> deine Gedanken statt <i>von</i> ihnen aus schauen	103
	Der Gedanken-Zug	104
6	Einen Gedanken haben oder sich einen Gedanken aneignen	109
	Kognitive Entschmelzung: Gedanken von ihren Verknüpfungen trennen	111
	Milch, Milch, Milch	112
	Gedanken sind geschichtlich verknüpft	115
	Wortspiele spielen	115
	Innere Erlebnisse als solche benennen	118
	Beobachten, wie die Gedanken kommen und gehen	119
	Deine Gedanken und Gefühle verdinglichen	121
	Andersartige Aussprechmöglichkeiten	123
	Sag es sehr langsam	124
	Sag es mit anderer Stimme	124
	Komponiere ein Liedchen	124
	Schlechte Nachrichten im Radio	124
	Beschreibungen im Gegensatz zu Bewertungen	125

	Noch ein paar Entschmelzungstechniken	128
	Mache dir deine eigenen kognitiven Entschmelzungstechniken	131
	Wann man Entschmelzung nutzen kann	133
7	Wer bin ich (wenn nicht meine Gedanken)?	135
	Dein Selbstbild und seine Problematik	135
	Die drei Arten des Selbst	138
	Das begriffliche Selbst	138
	Das Selbst als ein Prozess ständig ablaufender Selbst-Bewusstheit	143
	Das beobachtende Selbst	144
	Das beobachtende Selbst sein	146
	Die Schach-Metapher	147
	Der sein, der du bist, nicht der, der du nicht bist	148
	Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick	150
	Übungsanleitung	150
	Grund-Techniken	152
	Beobachten von Körperempfindungen	154
	Sich von unterschweligen Bewertungen entschmelzen	156
	Ausblick auf den nächsten Schritt	159
8	Achtsamkeit	161
	Alltagspraxis	161
	Übungen	163
	Achtsames Essen	170
	Meditation	174
	Achtsamkeit im Alltagszusammenhang	180
9	Was Bereitschaft ist und was sie nicht ist	181
	Was soll akzeptiert werden?	181
	Wozu Bereitschaft?	186
	Was Bereitschaft nicht ist	186
	Bereitschaft ist nicht Wollen	186
	Bereitschaft ist nicht vorbehaltlich	188
	Bereitschaft ist nicht „versuchen“	190
	Bereitschaft hat nichts mit glauben zu tun	190
	Bereitschaft schließt Selbsttäuschung aus	191
	Bereitschaft als Kunstgriff ist keine Bereitschaft	192
	Was Bereitschaft ist und was sie nicht ist	193

10	Bereitschaft: Lernen zu springen	197
	Die Bereitschaftsskala	198
	Einen Sprung machen	200
	Anwenden der Fähigkeiten und Lernen von ein paar neuen	202
	Das Problem in seine Bestandteile zerlegen	206
	Nach dem Springen	223
11	Was sind Werte?	225
	Werte als gewählte Lebensrichtungen	227
	Richtung	227
	Wahl	228
	Eine Wahl treffen	230
	Was Werte sind und was sie nicht sind	233
	Werte sind nicht Ziele	233
	Werte sind keine Gefühle	234
	Schmerz und Werte	234
	Werte sind keine Ergebnisse	235
	Werte bedeuten nicht, dass unsere Wege immer geradlinig sind	236
	Werte liegen nicht in der Zukunft	236
	Werte und Versagen	237
	Werte sind immer perfekt	238
	Sich entscheiden, wertzuschätzen	239
12	<i>Deine Werte</i>	241
	Die Meister, denen du dienst	241
	Ein Schritt weiter: Zehn Wertebereiche	248
	Ehe/Partnerschaft/intime Beziehung	250
	Elternschaft	251
	Verwandtschaftliche Beziehungen	251
	Freundschaften/soziale Beziehungen	251
	Erwerbstätigkeit/Karriere	252
	Bildung/Lernen/persönliches Wachstum und Entwicklung	252
	Erholung/Muße	253
	Spiritualität	253
	Gesellschaftliches Engagement	253
	Gesundheit/körperliches Wohlergehen	254
	Ordnen und überprüfen deiner Werte	254
	Engagiertes Handeln	256

13	Dran bleiben	257
	Beherzte Schritte unternehmen	258
	Eine Straßenkarte: Ziele setzen	258
	Ziele setzen	260
	Sich auf den Weg machen: Handlungen als Schritte in Richtung deiner Ziele	264
	Hindernisse	266
	Viele Karten für verschiedene Reisewege	269
	Muster wirkungsvollen Handelns entwerfen	272
	Verantwortung für die größeren Muster übernehmen, die du aufbaust .	272
	Starre Muster aufbrechen, die nicht deinen Interessen dienen	274
	Muster-Auflösung	275
	Weil du es so gesagt hast	277
	Entschmelzung von dem, woran du noch nicht dran magst	278
	Mitteilen	278
	Achtsam bei den Werten bleiben	279
	Schuld, Vergebung und Wiedergutmachung	279
	Wessen Leben ist es denn überhaupt?	282
14	Schluss: Die Wahl, ein erfülltes Leben zu führen	283
	Anhang:	
	Werte und Daten, auf die ACT aufbaut	289
	Theorie und Grundprinzipien	289
	Ergebnisse	290
	Dieses Buch	291
	ACT-Therapie	292
	Ausbildung in ACT	293
	Nutzung des Buchs als Begleitschrift bei einer professionellen psychologischen Intervention	293
	Index	295