

CIP-Medien
Nymphenburger Str. 185 - 80634 München
Tel. 089-130793-21 Fax 089-132133

Inhaltverzeichnis

Steven C. Hayes ,Kirk D. Strosahl ,Kelly G. Wilson
Akzeptanz und Commitment Therapie
Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung
348 Seiten

Teil I: Das Problem und der Ansatz	1
Kapitel 1: Das Dilemma menschlichen Leidens	5
Die grundlegenden Annahmen des psychologischen Mainstream	5
Die Annahme destruktiver Normalität	10
Kapitel 2: Die philosophischen und theoretischen Grundlagen von ACT	17
Warum die technologische Ebene nicht angemessen ist	17
Die Notwendigkeit von Philosophie	20
Funktionaler Kontextualismus	21
„Relational Frame Theory“ und Regelsteuerung: Das Verständnis von Sprache, das ACT zugrunde liegt	30
Zusammenfassung: Implikationen von funktionalem Kontextualismus, Regelsteuerung und Bezugsrahmentheorie	49
	53
Kapitel 3: Das ACT-Modell der Psychopathologie und das menschliche Leiden	53
Das System, das Menschen fängt	55
Die weite Verbreitung der Erlebnisvermeidung	62
Die destruktiven Effekte der Erlebnisvermeidung	64
Wenn Erlebnisvermeidung nicht funktionieren kann	70
Wie Menschen in einen Kampf hineingezogen werden	73
ACT: Accept, Choose, Take action	81
ACT als kontextuelle kognitive Verhaltenstherapie	83
Abschließende Bemerkungen	83
Eine persönliche Übung für Therapeuten	84
Teil II: Klinische Methoden	85
Der Gebrauch von Metaphern	89

Therapeutische Paradoxien	90
Erlebnisorientierte Übungen	91
Kapitel 4: Kreative Hoffnungslosigkeit: Die Herausforderung des normalen Veränderungsprogramms	93
Theoretischer Fokus	93
Klinischer Fokus	95
Informierte Zustimmung	97
Das System herausarbeiten	97
Angriff auf das System: Kreative Hoffnungslosigkeit	104
Hindernisse, die dem Aufgeben des funktionsuntüchtigen Systems entgegenstehen	114
Die Aufgabe des Kampfes als Alternative	115
Was man als Therapeut tun und nicht tun sollte	116
Übergang zur nächsten Phase	119
Persönliche Arbeit für den Kliniker	119
Klinische Vignette	119
Anhang: Hausaufgaben für den Patienten	120
Kapitel 5: Kontrolle ist das Problem, nicht die Lösung	121
Theoretischer Fokus	122
Klinischer Fokus	123
Dem Kampf einen Namen geben: Kontrolle ist das Problem	124
Wie emotionale Kontrolle erlernt wird	131
Untersuchen Sie den scheinbaren Erfolg von Kontrolle	134
Die Alternative zu Kontrolle: Bereitwilligkeit	140
Der Preis der Unwilligkeit	143
Was man als Therapeut tun und nicht tun sollte	146
Übergang zur nächsten Phase	148
Persönliche Arbeit für den Kliniker: Ist Kontrolle das Problem?	148
Klinische Vignette	148
Anhang: Hausaufgaben für den Patienten	149
Kapitel 6: Aufbau von Akzeptanz durch Defusion der Sprache	157
Theoretischer Fokus	157
Klinischer Fokus	159
Angriff auf die Arroganz der Wörter	160
Entwörtlichung von Sprache	162
Begründungen als Ursachen untergraben	173
Problematische Sprachgewohnheiten unterbrechen	176
Bewertung versus Beschreibung	178
Bereitwilligkeit: Das Ziel der Entwörtlichung	180
Was man als Therapeut tun und nicht tun sollte	185
Übergang zur nächsten Phase	186
Persönliche Übung für den Kliniker: Ihre Ansichten über sich selbst	186
Klinische Vignette	187

Anhang: Hausaufgaben für den Patienten	188
Kapitel 7: Das Selbst entdecken, das Selbst entwürlichen	191
Der theoretische Fokus: Varianten des Selbst	192
Klinischer Fokus	198
Die Bindung an das konzeptualisierte Selbst untergraben	199
Bewusstheit für das beobachtende Selbst aufbauen	201
Erlebnisbezogene Übungen mit dem beobachtenden Selbst	203
Was man als Therapeut tun und nicht tun sollte	210
Übergang zur nächsten Phase	212
Persönliche Arbeit für den Kliniker: Steht Ihnen Ihr Selbst im Weg?	213
Klinische Vignette	214
Kapitel 8: Wertschätzen	215
Theoretischer Fokus	216
Klinischer Fokus	220
Wertschätzen: Ein Punkt auf dem Kompass	221
Das Ergebnis ist der Prozess, durch den Prozess zum Ergebnis wird	232
Wertklärung: Die Richtung des Kompasses einstellen	233
Die Erfassung von Werten, Zielen, Handlungen und Hindernissen	234
Bereitwilligkeit, Hindernisse zu haben, und Hindernisse zur Bereitwilligkeit	242
Was man als Therapeut tun und nicht tun sollte	243
Übergang zur nächsten Phase	244
Persönliche Arbeit für den Kliniker: Eine Richtung einschlagen	245
Klinische Vignette	245
Kapitel 9: Bereitwilligkeit und Engagement: ACT in die Tat umsetzen	247
Das Dilemma des Patienten und der Ausweg	247
Theoretischer Fokus	248
Klinischer Fokus	249
Erlebnisqualitäten angewandter Bereitwilligkeit	251
Eine neue Verknüpfung mit Werten, Zielen und Handlungen herstellen	254
Engagiertes Handeln als Prozess	255
Engagiertes Handeln lädt Hindernisse ein	256
Eine Karte für die Reise: FEAR und ACT	257
Primäre Hindernisse engagierten Handelns	263
ACT als eine Verhaltenstherapie	271
Ende der Therapie und Rückfallprävention	271
Was man als Therapeut tun und nicht tun sollte	272
Persönliche Arbeit für den Kliniker: Engagiertes Handeln	274
Klinische Vignette	274
Anhang: Hausaufgaben für den Patienten	276
Teil III: Mit ACT arbeiten	279

Kapitel 10: Die wirkungsvolle therapeutische Beziehung in ACT	283
Positive Einflussmöglichkeiten in ACT	283
Negative Einflussmöglichkeiten in ACT	291
Die therapeutische Beziehung	295
Zusammenfassung	295
Kapitel 11: ACT im Kontext	297
Die Relevanz von ACT im 21. Jahrhundert	299
Teil IV: Anhang	305
ACT-Fallkonzeptualisierung (Dr. med. Rainer F. Sonntag)	307
Glossar und Erläuterungen zur Übersetzung (Dr. med. Rainer F. Sonntag und Dannielle Tittelbach)	319
Literatur	333
Stichwortverzeichnis	339
ACT-Workshops	345