

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 |