

# Inhalt

<b>Vorbemerkung und Dank</b> .....	9
------------------------------------	---

<b>Vorwort von Thomas Heidenreich</b> .....	11
---	----

## Kapitel 1

<b>«Don't worry, be happy»: alles andere als einfach</b> .....	15
--	----

Automatisches Denken und der Umgang mit Gefühlen .....	18
--	----

Das Nicht-wörtlich-Nehmen von Gedanken .....	22
--	----

Akzeptanz und Achtsamkeit .....	24
---------------------------------	----

Verhaltenstherapie und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) .....	28
--	----

Theorie und Erfahrung .....	28
-----------------------------	----

Dazulernen und Umlernen .....	30
-------------------------------	----

Verhalten, Gefühle und Gedanken .....	31
---------------------------------------	----

Was können Sie von diesem Buch erwarten? .....	38
--	----

## Kapitel 2

<b>Warum wir Menschen leiden</b> .....	41
--	----

Leiden wir, weil wir krank sind? .....	43
--	----

In unseren Köpfen: die Denkmaschine .....	45
---	----

1. Denkmaschinen sind arrogant .....	45
--------------------------------------	----

2. Denkmaschinen sind ziemlich negativ eingestellt .....	47
--	----

3. Denkmaschinen vergessen nichts .....	48
---	----

4. Auch Denkmaschinen begehen Fehler .....	49
--	----

5. Denkmaschinen präsentieren ihre Produkte, als wären sie Realität .....	55
--	----

6. Denkmaschinen spielen gern Gefühlspolizei .....	58
--	----

7. Denkmaschinen können mit der Gegenwart nicht viel anfangen .....	63
--	----

8. Denkmaschinen sind Begründungs- und Rechtfertigungs- weltmeister .....	65
--	----

**Kapitel 3**

<b>Akzeptanz und Bereitschaft</b> .....	69
Bereitschaft und Akzeptanz – die Alternative zur Kontrolle .....	82
Akzeptanz lernen .....	84
Weshalb Hoffnungslosigkeit kreativ sein kann .....	85
Das Bereitschaftstagebuch .....	89
Anti-Akzeptanz-Sätze unseres Verstandes .....	92
Sollte man Bereitschaft begrenzen? .....	94
Natürliches und selbst gemachtes Leid .....	95
Was Gefühle sind und was sie zu sein vorgeben .....	97

**Kapitel 4**

<b>Abstand zu Gedanken</b> .....	103
Techniken der kognitiven Defusion .....	107
Hitliste der häufigsten Negativgedanken erstellen .....	108
Aus einem Aber ein Und machen .....	109
«Raus mit der Sprache» .....	111
Den Verstand wie ein eigenständiges Wesen behandeln .....	112
Sprachliche Verfremdung von Gedanken .....	113
Cyberdefusion .....	115
Kennen Sie den? Kommt ein Verstand zum Arzt ... ..	117
Der pragmatische Blick .....	120
Gedanken beobachten .....	125
Gedanken als solche benennen und kategorisieren .....	127
Bewertung oder Beschreibung? .....	127
Verschiedene Versionen der eigenen Geschichte schreiben .....	130
Wann sollten wir auf Abstand zu unseren Gedanken gehen? .....	133

**Kapitel 5**

<b>Gegenwärtigkeit: den Augenblick leben</b> .....	137
Achtsamkeit: offen sein für das, was jetzt ist .....	138
Was Achtsamkeit <i>nicht</i> ist .....	140
Die drei Facetten der Achtsamkeit .....	142
Wozu Achtsamkeit? .....	144
Achtsamkeit üben .....	146
Achtsames Atmen .....	147
Inventur innerer Ereignisse .....	148

---

Die Körperreise .....	151
Achtsamkeit im Alltag .....	152
Mögliche Schwierigkeiten beim Praktizieren von Achtsamkeit .....	159
Woran kann man Achtsamkeit erkennen? .....	161

## **Kapitel 6**

<b>Wer bin ich?</b> .....	165
Das Ich in der Schublade .....	168
Das Ich im ständigen Fluss der Gefühle und Gedanken .....	174
Das Ich auf dem Zuschauerrang .....	182
Raus aus der Schublade .....	185
Identitätchen-wechsel-dich .....	186
Ich bin nicht der Typ, der ... Oder doch?.....	189
Das Leben als Schachspiel .....	192

## **Kapitel 7**

<b>Das gute Leben</b> .....	195
Werte, psychologisch betrachtet. ....	198
Wozu Werte? .....	202
Die eigenen Vorstellungen von einem guten Leben erkennen. ....	213
Die Wie-will-ich-mein-Leben-leben?-Collage.....	216
Bei der eigenen Trauerfeier dabei sein .....	217
Das Wertetagebuch .....	218
Rückblickend betrachtet: Im Reinen und Unreinen mit den eigenen Werten .....	219
Der Wertekompass .....	221
Mögliche Schwierigkeiten .....	221
Welche Richtungen will ich einschlagen? .....	224

## **Kapitel 8**

<b>In Bewegung kommen</b> .....	229
Commitment: es ernst meinen .....	234
Mögliche Barrieren .....	234
... außer man tut es .....	239
Sich selbst ein guter Unterstützer sein .....	239
Mitgefühl .....	240
Werte, Ziele, Handlungen .....	242
Ausführungsabsichten formulieren. ....	243

Verabredung mit dem Schrecken .....	245
Rechthaberei überwinden .....	251
Verzeihen lernen .....	253
Umgang mit Rückschlägen .....	256
Fortschritte beobachten und würdigen. ....	260

**Kapitel 9**

<b>Akzeptanz und Commitment in der Praxis</b> .....	263
Die Panik aus heiterem Himmel .....	263
Was denken die bloß von mir? .....	269
Was wäre, wenn ...? Leben im dauerbesorgten Zustand .....	274
Wie kann man nur so etwas denken? Der Kampf mit dem «Kletteräffchen» .....	279
Das schwarze Loch .....	282
Nikotin – die kleine Sucht .....	289
Schluss .....	294

<b>Literaturverzeichnis</b> .....	297
-----------------------------------	-----

<b>Register</b> .....	301
-----------------------	-----