

Auf einen Blick

Über die Autorinnen	9
Einleitung	19
Teil I: ACT kennenlernen	25
Kapitel 1: Was ACT eigentlich ist	27
Kapitel 2: Warum ACT Ihnen helfen kann	43
Kapitel 3: Menschliches Verhalten und Sprache	65
Teil II: Akzeptanz und Defusion	77
Kapitel 4: Akzeptanz: Annehmen, was ist, auch wenn es unangenehm ist.	79
Kapitel 5: Defusion: Nicht alles für bare Münze nehmen	93
Teil III: Werte und engagiertes Handeln	109
Kapitel 6: Werte: Herausfinden, was Ihnen wirklich am Herzen liegt und wie Sie Ihrem Leben Sinn geben	111
Kapitel 7: Engagiertes Handeln: So setzen Sie Ihre Werte um	125
Teil IV: Achtsamkeit und Selbst als Kontext	135
Kapitel 8: Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt sein	137
Kapitel 9: Selbst als Kontext: Wie ein Perspektivenwechsel helfen kann	151
Teil V: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge	165
Kapitel 10: Selbstmitgefühl: Eine wohlwollende, fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber einnehmen	167
Kapitel 11: Selbstfürsorge: Gut für sich selbst sorgen	183
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	193
Kapitel 12: Zehn Gründe, warum ACT auch etwas für Sie ist.	195
Kapitel 13: Die zehn anschaulichsten Metaphern	199
Kapitel 14: Die zehn (subjektiv) wirksamsten Übungen	205
Kapitel 15: Zehn Dinge, die Sie nach dem Lesen des Buches wissen sollten	217
Stichwortverzeichnis	221

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorinnen	9
Einleitung	19
Über dieses Buch	19
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: ACT kennenlernen	22
Teil II: Akzeptanz und Defusion	22
Teil III: Werte und engagiertes Handeln	22
Teil IV: Achtsamkeit und Selbst als Kontext	23
Teil V: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge	23
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
TEIL I	
ACT KENNENLERNEN	25
Kapitel 1	
Was ACT eigentlich ist	27
Die sechs Kernprozesse von ACT	29
Akzeptanz	29
Defusion	30
Werte	32
Commitment	34
Achtsamkeit	36
Selbst als Kontext	37
Wie die Prozesse zusammenwirken	39
Kapitel 2	
Warum ACT Ihnen helfen kann	43
Raus aus der »Gewohnheitsbrille«: Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven sehen	43
Raus aus der Gewohnheitsfalle: Anders mit Gedanken und Gefühlen umgehen	46
Gewohnheitsfalle Umgang mit Gedanken	46
Gewohnheitsfalle Umgang mit Gefühlen	48
Raus aus dem Hamsterrad: Neue Strategien erlernen	50
Innehalten und achtsam werden	51

14 Inhaltsverzeichnis

Hin zu einem sinnhaften Leben: Entdecken, was wirklich wichtig ist	52
Nach Ihren Werten leben und ins Tun kommen	54
Kein Sollen oder Müssen.	55
Vermeiden wollen reicht nicht	56
Hin zu Selbstständigkeit und Eigenverantwortung: Die eigenen Fähigkeiten einsetzen	57
Orientierung an Werten	58
Ihre Stärken erkennen und einsetzen.	59
Die Komfortzone verlassen – aber im richtigen Maß	60
Eigenlob stinkt nicht	62
Wenn es schwierig wird.	62

Kapitel 3 Menschliches Verhalten und Sprache 65

»Conditio humana«: Wie Menschen funktionieren	65
Kampf oder Flucht: Unangenehmes vermeiden	65
Der Mensch als soziales Wesen: Sich Bindungspersonen zuwenden	66
Der Mensch als Gewohnheitstier: Lieber das Bekannte als Neues	66
Unser Verhalten: Abhängig vom sozialen Kontext	67
Positive/negative Verstärker und Bestrafung	69
Die Vielfalt der Konsequenzen	70
Warum Sprache so wichtig ist	70
Das Bedürfnis des Menschen, Regeln anzuwenden.	72
Bestätigungseffekt	73
Kohärenzeffekt	74
Konformitätseffekt.	74
Tu, was man dir sagt: Regeln befolgen.	74

TEIL II AKZEPTANZ UND DEFUSION 77

Kapitel 4 Akzeptanz: Annehmen, was ist, auch wenn es unangenehm ist 79

Zentrale Ziele der Akzeptanz	80
Erlebensbereitschaft aufbauen	81
Wahlmöglichkeiten erkennen	82
Den Drang aufgeben, immer sofort eine Lösung zu finden.	83
Annehmen, was ist	84
Bereitschaft, vom Kampf abzulassen	86
Kontrollagenda: Alles soll gut sein	88
Kreative Hoffnungslosigkeit.	88

Kapitel 5	
Defusion: Nicht alles für bare Münze nehmen	93
Der Verstand als »Chef Ihres Tuns«	94
Zentrale Ziele der Defusion	95
Erkennen, dass Sie permanent Gedanken und Gefühle haben	95
Abstand gewinnen: Gedanken haben und nicht der Gedanke sein	96
Gedanken nicht wörtlich und den Verstand nicht so ernst nehmen	98
Feststellen, dass unser Verstand für vieles nützlich ist, aber nicht für alles.	101
Nicht auf den Verstand hören, gegen die Regeln »verstoßen«	102
»Ich muss«- / »Ich kann nicht«-Formulierungen streichen	103
Wenn-dann-Verknüpfungen hinterfragen	104
Aber	105
Den »Achtung! Gefahr!«-Modus hinterfragen	105

TEIL III
WERTE UND ENGAGIERTES HANDELN **109**

Kapitel 6	
Werte: Herausfinden, was Ihnen wirklich am Herzen liegt und wie Sie Ihrem Leben Sinn geben ..	111
Dem Leben Bedeutung und Sinn geben	112
Eine Hilfe für (alltägliche) Entscheidungen entwickeln ...	113
Innere Gründe für schwierige Situationen entdecken ...	113
In schwierigen Lebensphasen Halt bewahren	114
Erkennen, was für Sie bedeutsam ist	115
Eine Richtung für Ihr Leben finden	119
Achtung Tarnkappe: Normen und Ziele	121
Normen und Regeln	122
Ziele	123
Wertekonflikte: Was tun, wenn Sie zu viel wollen?	123

Kapitel 7	
Engagiertes Handeln: So setzen Sie Ihre Werte um	125
Zentrale Ziele des engagierten Handelns	125
Schritte in die für Sie wichtige Richtung	125
Raus aus der Komfortzone	126
Einfach tun – konkrete Schritte planen	127

WAS DA: Die ACT-Prozesse anwenden	128
Was können Sie erlernen?	129
Kleine Schritte machen	129
Kleine Schritte gemeinsam gehen	133
Jeder Schritt ist mutig – Selbstlob ist nicht egoistisch...	133
Rückschritte und Fehler gehören dazu.....	133
TEIL IV	
ACHTSAMKEIT UND SELBST ALS KONTEXT	135
Kapitel 8	
Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt sein.....	137
Zentrale Ziele von Achtsamkeit	138
Raus aus dem Gedankenkarussell	142
Die philosophische Haltung der Achtsamkeit kennenlernen ..	143
Verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis.....	144
Übungen für die fünf Sinne – wahrnehmen, was im Außen ist	144
Übung für das Innenleben – wahrnehmen, was in Ihnen passiert.....	145
Alltagsübungen.....	146
Was Achtsamkeit nicht ist.....	149
Achtsamkeit ist kein ununterbrochenes Beobachten... ..	149
Achtsamkeit meint nicht Entspannung.....	149
Kapitel 9	
Selbst als Kontext: Wie ein Perspektivenwechsel helfen kann	151
Die eigene Umwelt als Einfluss erkennen	152
Die drei Ichs und die Metapher: Das Ich als Theater	153
Das Selbst als Konzept	154
Das Beobachter-Ich	159
Das Selbst als Kontext.....	161
Zentrale Ziele von Selbst als Kontext	162
TEIL V	
SELBSTMITGEFÜHL UND SELBSTFÜRSORGE.....	165
Kapitel 10	
Selbstmitgefühl: Eine wohlwollende, fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber einnehmen	167
Zentrale Ziele von Selbstmitgefühl	168
Die drei Säulen von Selbstmitgefühl.....	171

Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt sein.	171
Gemeinsames Menschsein.	171
Freundlichkeit.	172
Mit sich selbst wie mit einem Freund umgehen.	172
Liebevolle Güte entwickeln:	
Die Herzensgüte-Meditation.	174
Herzensgüte in verschiedenen Stufen.	176
Was Selbstmitgefühl nicht ist.	178

Kapitel 11

Selbstfürsorge: Gut für sich selbst sorgen. 183

Warum Selbstfürsorge gut für Sie ist.	186
Dankbarkeit – wie sie Ihr Leben verändert.	187
Praktische Tipps für den Aufbau von Selbstfürsorge.	189
Was Selbstfürsorge nicht ist.	191

TEIL VI

DER TOP-TEN-TEIL. 193

Kapitel 12

Zehn Gründe, warum ACT auch etwas für Sie ist. 195

Sie können Übungen allein durchführen.	195
Es ist praktisch anstatt theoretisch.	195
Es wird kein Vorwissen vorausgesetzt.	195
Anwendbar auf verschiedene Lebenslagen.	196
Es geht um Themen, die alle Menschen betreffen.	196
ACT ist flexibel anwendbar.	196
Es möchte Sie unterstützen und fördern, anstatt mit erhobenem Zeigefinger zu belehren.	197
Es schafft Verständnis für Ihr Selbst und Nachsicht mit den eigenen Schwierigkeiten.	197
Sie können Neues ausprobieren, haben aber immer die Wahl.	197
Sie können sehr schnell Veränderungen bemerken.	198

Kapitel 13

Die zehn anschaulichsten Metaphern. 199

Leben als Theater.	199
Die Buchübung (Klemmbrett).	199
Katzenmutter.	200
Ball unter Wasser.	201
Tiger im Käfig.	201
Wetter und Himmel.	201

Sterne als Richtung	202
Steine im Glas	202
Feuerwehrübung	203
Sprung ins kalte Wasser	204

Kapitel 14
Die zehn (subjektiv) wirksamsten Übungen 205

Milch	205
Dem Ratgeber das Mikrofon geben	206
Gefühle erkunden	207
Ein angenehmes Ereignis	207
Ein unangenehmes Ereignis	207
Sweet Spot	208
Beobachter-Ich	210
Atemwahrnehmungsübung (Achtsamkeit)	211
Beruhigende Atmung	212
Linker Fuß – rechter Fuß (frei nach Dipl.-Psych. Beate Ebert)	213
Bohnenübung	214
Metta-Übung	214

Kapitel 15
**Zehn Dinge, die Sie nach dem Lesen des
 Buches wissen sollten 217**

Gefühle lassen sich nicht kontrollieren, Gefühle kommen und gehen	217
Gehen Sie mutige kleine Schritte (fast schon lächerlich kleine)	218
Sie brauchen einen guten Grund	218
Es ist wichtig, eine Pause zu machen zum Innehalten und Wahrnehmen	218
Geben Sie Raum für alle Erfahrungen	218
Sie sind mehr als Ihre Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen	219
Glauben Sie nicht alles, was der Verstand sagt	219
Nicht alles lässt sich mit Worten ausdrücken	219
Lernen Sie, freundlich mit sich zu sein	219
Achten Sie auf sich selbst	219

Stichwortverzeichnis 221