

# Stichwortverzeichnis

## A

Aber 105  
Abschied nehmen 53  
Abwehrstrategie 90–91  
Achtsamkeit 36, 51, 137, 185  
  als Säule des Selbstmitgefühls 171  
  Kernprozess 36  
  Übung 138, 141, 144–147  
  Ziele 138, 140, 142  
ACT-Prozess 128  
Akzeptanz 29, 79, 81–86  
  Definition 30, 81  
  Kernprozess 29–30, 79  
  Ziele 80  
Akzeptanz- und Commitment-Therapie  
  Erklärung 27  
  Kernprozesse 27–40  
Annehmen 84, 86  
Autonomie 157  
  Bedürfnis nach 156

## B

Bedürfnis  
  nach Autonomie 156  
  nach Kompetenz 156  
  nach sozialer Eingebundenheit 156  
Bedürfnishierarchie nach Maslow 184  
Beobachter-Ich 40, 154, 159–160  
Bestätigungseffekt 73  
Bestrafung 69  
Bezugnehmen  
  wechselseitiges 71  
Bindung 66  
Bindungsperson 66

## C

Commitment  
  Definition 35  
  Kernprozess 34–35

## D

Dankbarkeit 187, 189  
Defusion  
  Definition 31, 95  
  erster Schritt 95  
  Kernprozess 30–32, 93  
  Ziele 95  
  zweiter Schritt 97  
Denken 31  
  als Sprechen 31  
  als Verhalten 31  
Distanzierung  
  von Gedanken 96–98, 100–101

## E

Egoismus 178  
Eigenverantwortung 57  
Eingebundenheit  
  soziale 156–157  
Einschätzung 44  
Erlebensbereitschaft 81

## F

Flexibilität  
  psychische 28  
Freund  
  sich selbst ein Freund sein 172–174  
Freundlichkeit  
  als Säule des Selbstmitgefühls 172

## G

Gedanke  
  beobachten 94, 145

Distanzierung  
  96–98, 100–101  
haben, nicht sein  
  96–98, 100  
nicht wörtlich nehmen  
  98–100  
ständiger 94, 142  
Umgang mit 46–47  
wahrnehmen 95  
Gedankenkarussell  
  142, 150  
Gefahrmodus 105–107  
Gefühl  
  erkunden 48–49  
  Umgang mit 48  
  wahrnehmen 95  
Gewohnheit  
  ändern 50, 58, 62  
Gewohnheitstier 66

## H

Handeln  
  engagiertes 125  
Herzengüte 176  
Herzengüte-Meditation  
  174–176  
Hoffnungslosigkeit  
  kreative 88

## I

Innehalten 51

## J

Jammern 191

## K

Kampf  
  ablassen vom 86–87  
Kampf oder Flucht 65  
Kernprozess 29, 39–40  
Kohärenzeffekt 74

Komfortzone 35, 60–62, 126  
 Selbstfürsorgezone 60  
 Überforderungsbereich 35  
 Überwältigungszone 60  
 Wachstumszone 35  
 Kompetenz 157  
 Bedürfnis nach 156  
 Konditionierung  
 operante 131  
 Konfliktgespräch 79–80, 82–83, 86  
 Konformitätseffekt 74  
 Können  
 nicht können 103  
 Konsequenz 70  
 Kontext  
 sozialer 67  
 Kontrolle 88, 91  
 Kontrollstrategie 91

**L**

Leben 32  
 Lernen  
 durch Belohnung 131  
 Lösung  
 finden 83

**M**

Meditation der liebenden  
 Güte 175–176  
 Mensch  
 als Gewohnheitstier 66  
 als soziales Wesen 66  
 Menschsein  
 gemeinsames 171  
 Metta-Meditation 175, 177  
 Mindfulness 185  
 Müssen 55, 103–104

**N**

Netzwerk  
 relationales 31  
 Norm  
 Definition 122

**O**

Orientierung 111

**R**

Regel 73  
 befolgen 74–76  
 Resilienztheorie 185  
 Rolle 154–155  
 Rückschritt 133

**S**

Schicksalsschlag 52  
 Schritt  
 kleiner 129–130, 133  
 konkreter 127  
 Rückschritte 133  
 Schwäche 178  
 Selbst 151

als Kontext 161–163  
 als Konzept 152, 154–155  
 als Rolle 154–155  
 Beobachter-Ich 38, 154, 159–160  
 flexibles 38  
 im Kontext 154  
 konzeptualisiertes 37, 155  
 wissenschaftlich  
 betrachtet 163  
 Selbstakzeptanz 185  
 Selbst als Kontext 37–38, 161–163  
 Definition 37  
 Kernprozess 37–38  
 Selbstbestimmungstheorie 157, 184  
 Selbsteinschätzung 152–153  
 Selbstfürsorge  
 Gründe für 186, 187  
 Tipps für 189–191  
 Selbstfürsorgezone 60, 126  
 Selbstkonzept 185  
 Selbstmitgefühl 170, 178–179  
 Achtsamkeit 171  
 als Freund 168, 172

Definition 170  
 drei Säulen 171–173  
 Freundlichkeit 172  
 gemeinsames  
 Menschsein 171  
 Ziele 168  
 Selbstmitleid 178, 191  
 Selbstständigkeit 57  
 Sinn des Lebens 32–33, 111–112  
 Sollen 55  
 Sprache  
 als Verhalten 68  
 Bedeutung 70  
 Stärke  
 einsetzen 59  
 entdecken 59

**U**

Überforderungsbereich 35  
 Überwältigungszone 60, 126  
 Unterstützung  
 sich selbst unterstützen 168, 174

**V**

Vergleich 44  
 Verhalten  
 ändern 50, 58, 62  
 und sozialer Kontext 67  
 und Sprache 68–69  
 Verhaltenstherapie  
 kognitive 185  
 Vermeiden 56  
 Verstand 101–103  
 nicht so ernst nehmen 98–100  
 Verstärkung  
 durch Sprache 70  
 negative 69  
 positive 69

**W**

Wachstumszone 35, 126  
 Wahrmöglichkeit 82

WAS DA 128–129  
Wenn-dann-Verknüpfung  
104  
Wert 33, 53  
als Entscheidungshilfe  
113  
als Halt 114  
als innerer Grund 113  
als Orientierung  
58–59

als Orientierungspunkt  
120–121  
Definition 33, 122  
entdecken 34,  
116–117, 119  
Funktion 111–112  
Kernprozess 32–33  
Priorität 124  
und Verhalten 54,  
57–58

Wertekonflikt 123  
Wesen  
soziales 66

## Z

Ziel  
Definition 122  
flexibles 56  
smartes 132  
und Werte 123

