

# Auf einen Blick

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorinnen</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>19</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>ACT KENNENLERNEN</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was ACT eigentlich ist</b> .....	<b>27</b>
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
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Warum ACT Ihnen helfen kann</b> .....	<b>43</b>
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
Liebevollte 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**