

# Inhalt

<b>Geleitwort zur Reihe</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Ursprung und Entwicklung des Verfahrens</b> .....	<b>11</b>
<b>2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren</b> .....	<b>15</b>
2.1 Die ACT im Gesamtkanon psychotherapeutischer Methoden .....	15
2.2 Hinweise zur praktischen Nutzung der ACT im Einklang mit anderen psychotherapeutischen Ansätzen .....	23
<b>3 Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen</b> .....	<b>29</b>
<b>4 Kernelemente der Diagnostik</b> .....	<b>34</b>
4.1 Diagnostik der psychischen Flexibilität .....	35
4.2 Diagnostik der ACT-Kernprozesse .....	38
4.2.1 Werte .....	38
4.2.2 Hier und Jetzt .....	39
4.2.3 Akzeptanz .....	40
4.2.4 Defusion .....	41
4.2.5 Selbst-als-Kontext .....	42
4.2.6 Engagiertes Handeln .....	43
4.3 Fragebogenbasierte Diagnostik Prozessbasierter Psychotherapie .....	44

<b>5</b>	<b>Kernelemente der Therapie</b> .....	<b>46</b>
5.1	Die psychische Flexibilität im Fokus – nicht die Symptomreduktion .....	46
5.2	Erfahrungsorientierung .....	47
5.3	Metaphern .....	48
5.4	Kreative Hoffnungslosigkeit .....	49
5.5	Das Hexaflex .....	52
5.6	Hier und Jetzt .....	53
	Achtsamkeitsübungen: formell und informell .....	55
5.7	Akzeptanz .....	57
5.8	Defusion .....	59
5.9	Werte .....	62
	Ziele versus Werte .....	63
5.10	Engagiertes Handeln .....	65
	Motivation zur Handlung – auch wenn es mal nicht funktioniert .....	66
5.11	Selbst-als-Kontext .....	69
	Selbst-als-Kontext versus Selbst-als-Konzept .....	70
5.12	Die ACT-Matrix .....	73
	5.12.1 Erarbeiten der Matrix .....	74
	5.12.2 Weiterarbeiten mit der Matrix .....	75
<b>6</b>	<b>Klinisches Fallbeispiel</b> .....	<b>77</b>
6.1	Fallkonzeption .....	77
6.2	Diagnostik .....	78
6.3	Ziele und Kreative Hoffnungslosigkeit .....	80
	6.3.1 Beispielsituation: Kreative Hoffnungslosigkeit .....	80
6.4	Behandlungsverlauf: Beispielsituationen für jeden ACT-Prozess .....	83
	6.4.1 Beispielsituation: Hier und Jetzt .....	83
	6.4.2 Beispielsituation: Akzeptanz .....	84
	6.4.3 Beispielsituation: Defusion .....	86
	6.4.4 Beispielsituation: Werte .....	86
	6.4.5 Beispielsituation: engagiertes Handeln .....	88
	6.4.6 Beispielsituation: Selbst-als-Kontext .....	90

6.5	Beispiel: ACT-Matrix .....	92
6.6	Therapieende .....	94
<b>7</b>	<b>Hauptanwendungsgebiete .....</b>	<b>95</b>
7.1	Anwendung der ACT bei bestimmten Zielgruppen .....	96
7.2	Evidenzlage für verschiedene Anwendungsgebiete ..	97
7.3	Nutzung der ACT bei verschiedenen Anwendungsgebieten in der Praxis .....	98
7.3.1	Fallkonzeption und Behandlungsplanung mit der ACT .....	99
<b>8</b>	<b>Settings .....</b>	<b>107</b>
8.1	Ein Konzept – verschiedene Settings .....	107
8.2	Die ACT als Therapieansatz im psychotherapeutischen Einzelsetting .....	107
8.3	Gruppentherapeutische Umsetzung der ACT .....	113
8.4	Besondere Chancen und Herausforderungen der ACT in der Anwendung bei Krankenhausbehandlungen .....	115
8.4.1	Implementierung und konkrete Ausgestaltung der Behandlungen nach der ACT in Kliniksettings .....	118
8.4.2	Die Arbeit mit der ACT im klinischen Team – Besonderheiten multidisziplinärer Anwendungen .....	119
<b>9</b>	<b>Die therapeutische Beziehung .....</b>	<b>123</b>
9.1	Auf Augenhöhe .....	123
9.1.1	Patient:innen als Expert:innen .....	124
9.1.2	Funktion vor Form .....	125
9.2	ACT-Therapeut:innen als Modell, Unterstützung und Verstärkung .....	125
9.2.1	Modellieren eigener psychischer Flexibilität .....	126
9.2.2	Prozesse anstoßen und Fähigkeiten unterstützen .....	127
9.2.3	Markieren und verstärken .....	128

9.3	Das ACT-Hexaflex auf Therapeut:innen angewendet .....	129
<b>10</b>	<b>Evidenz zu der ACT .....</b>	<b>132</b>
<b>11</b>	<b>Institutionelle Verankerung .....</b>	<b>137</b>
<b>12</b>	<b>Infos zu Aus-, Fort- und Weiterbildung .....</b>	<b>140</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>142</b>
	<b>Sachwortverzeichnis .....</b>	<b>153</b>