

# Inhalt

<b>Vorwort der Übersetzer</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Die Macht der Sprache</b> .....	<b>11</b>
1.1 Traditionelle Zugänge zur Sprache in der Psychotherapie ....	12
1.2 Kontextuelle Verhaltenswissenschaften und Sprache .....	13
1.3 Sprache ist erlerntes Verhalten .....	16
1.4 Die Evolution der Sprache .....	20
1.5 Sprache ist eine Form des Lernens .....	22
1.6 Wie wird Sprache erlernt? .....	27
1.7 Zusammenfassung des Kapitels .....	40
<b>2 Sprache und Psychopathologie</b> .....	<b>42</b>
2.1 Probleme bei der Flüssigkeit und Flexibilität des Herstellens von Bezugsrahmen .....	42
2.2 Probleme in Zusammenhang mit Erlebnisvermeidung .....	45
2.3 Regelgeleitetes Verhalten und Inflexibilität .....	52
2.4 Schwierigkeiten, die durch Sinnstiftung und Kohärenz entstehen .....	59
2.5 Probleme mit Motivation .....	61
2.6 Sprache – Bedeutung in der Psychotherapie .....	65
2.7 Zusammenfassung des Kapitels .....	70
<b>3 Symbolische Werkzeuge der Veränderung</b> .....	<b>73</b>
3.1 Ein struktureller Rahmen für die Verwendung von Sprache in der Psychotherapie .....	73
3.2 Bezugsrahmen als therapeutische Instrumente .....	90
3.3 Beispiel aus der Praxis .....	101
3.4 Zusammenfassung des Kapitels .....	105
<b>4 Psychologische Diagnostik</b> .....	<b>107</b>
4.1 Schaffung eines erlebnisorientierten Kontextes für die Diagnostik .....	107
4.2 Diagnostik von Kontextsensitivität .....	113
4.3 Diagnostik der Kohärenz .....	117
4.4 Die Anwendung der Relational Frame Theory in spezifischen Modellen der Psychotherapie .....	130

4.5	Beispiel aus der Praxis .....	131
4.6	Zusammenfassung des Kapitels .....	136
<b>5</b>	<b>Aktivierung und Gestaltung von Verhaltensveränderung .....</b>	<b>138</b>
5.1	Sprache nutzen, um Veränderung des Verhaltens zu aktivieren .....	138
5.2	Einsatz von Sprache zur Gestaltung von Verhaltensänderung .....	170
5.3	Beispiel aus der Praxis .....	178
5.4	Zusammenfassung des Kapitels .....	182
<b>6</b>	<b>Das Konstruieren eines flexiblen Selbstkonzeptes .....</b>	<b>184</b>
6.1	Das Selbstkonzept .....	184
6.2	Schwierigkeiten mit Selbstkonzepten .....	185
6.3	Das Selbst aus der Perspektive der Relational Frame Theory ...	187
6.4	Das flexible Selbst .....	192
6.5	Beispiel aus der Praxis .....	217
6.6	Zusammenfassung des Kapitels .....	220
<b>7</b>	<b>Fördern des Erlebens von Sinnhaftigkeit und Motivation .....</b>	<b>222</b>
7.1	Die Sprache von Sinnhaftigkeit und Motivation .....	222
7.2	Sinnhaftigkeit im Leben und Motivation in der Praxis .....	231
7.3	Beispiel aus der Praxis .....	265
7.4	Zusammenfassung des Kapitels .....	268
<b>8</b>	<b>Herstellen und Anwenden erlebnisorientierter Metaphern .....</b>	<b>270</b>
8.1	Metaphern sind Geschichten, die Verhaltensveränderung fördern .....	270
8.2	Auswahl und Konstruktion wirksamer therapeutischer Metaphern .....	272
8.3	Einsatz der Metapher .....	289
8.4	Anwenden verblasster Metaphern .....	297
8.5	Beispiel aus der Praxis .....	298
8.6	Zusammenfassung des Kapitels .....	303
<b>9</b>	<b>Trainieren erlebnisorientierter Fertigkeiten durch formale Übungen .....</b>	<b>304</b>
9.1	Überblick .....	304
9.2	Formale erlebnisorientierte Techniken in der Praxis .....	315
9.3	Beispiel aus der Praxis .....	336
9.4	Zusammenfassung des Kapitels .....	338
<b>10</b>	<b>Förderung der therapeutischen Beziehung .....</b>	<b>340</b>
10.1	Anwendung der Relational Frame Theory auf die Therapeutin .....	340
10.2	Konstruieren einer flexiblen therapeutischen Beziehung .....	346

---

10.3	Beispiel aus der Praxis .....	363
10.4	Zusammenfassung des Kapitels .....	365
<b>11</b>	<b>Epilog .....</b>	<b>368</b>
<b>12</b>	<b>Leitfaden für das Anwenden der Relational Frame Theory in der Psychotherapie .....</b>	<b>373</b>
12.1	Psychologische Diagnostik (► Kap. 4) .....	373
12.2	Verhaltensänderungen aktivieren und gestalten (► Kap. 5)....	378
12.3	Aufbau eines flexiblen Selbstkonzeptes (► Kap. 6) .....	385
12.4	Fördern des Erlebens von Sinnhaftigkeit und Motivation (► Kap. 7) .....	389
<b>Glossar</b>	.....	<b>396</b>
<b>Literatur</b>	.....	<b>404</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	.....	<b>411</b>