

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einführung	11
1.1 Beschreibung des ACT-Therapieansatzes	11
1.1.1 Theoretischer Hintergrund	12
1.1.2 Behandlungsprinzipien der ACT	14
1.1.3 Verwandte Konzepte und Behandlungsansätze aus der Psychoonkologie	17
1.1.4 Wirksamkeit von ACT	20
1.2 Psychische Herausforderungen von Krebspatienten aus der ACT-Perspektive	21
1.2.1 Erlebnisvermeidung durch unwirksame Kontrollstrategien: Mangel an Akzeptanz von Krankheit und Leid	24
1.2.2 Fusion bei Krebspatienten	27
1.2.3 Mangel an Präsenz im aktuellen Moment	31
1.2.4 Festhalten am alten Ich: Konzeptselbst anstatt Selbst-als-Kontext	35
1.2.5 Werteverlust durch die Veränderung von Lebensumständen	38
1.2.6 Untätigkeit und Beharrlichkeit von Vermeidungsverhalten: Angesichts der Krankheit das Leben aus den Augen verlieren	42
2 Diagnostische Überlegungen und Fallverständnis: Fallkonzeptualisierung und Identifikation von zu fördernden Prozessen	45
2.1 Fallkonzeption	46
2.2 Fertigkeiten in den sechs Kernprozessen einschätzen	50
3 Mit ACT in der Psychoonkologie arbeiten	53
3.1 Therapiebeziehung in der Psychoonkologie – und in ACT	53
3.2 Wenn der Lösungsansatz das Problem wird: Zweckmäßigkeit der bisherigen Bewältigungsstrategien untersuchen	56
3.2.1 Das Problem Krebs fassbar machen: Was führt Sie zu mir und was soll sich ändern?	57

6 Inhaltsverzeichnis

3.2.2	Bewältigungsstrategien erfassen: Was haben Sie alles schon versucht, um mit dem Problem umzugehen?	58
3.2.3	Nutzen und Kosten der Bewältigungsstrategien erfassen: Wie gut hat das funktioniert?	60
3.2.4	Kreative Hoffnungslosigkeit fördern	61
3.2.5	Metaphern und Übungen	64
3.3	Klärung von Lebenswerten: Werte als sinnerfüllte Lebensrichtungen ...	68
3.3.1	Werte im Gespräch explorieren	71
3.3.2	Metaphern und Übungen für die Wertearbeit	77
3.4	Akzeptanz und Bereitschaft: Die unerwünschte Krankheit annehmen lernen	79
3.4.1	Akzeptanz im Gespräch fördern	82
3.4.2	Metaphern und Übungen zu Akzeptanz	87
3.5	Defusion: Distanz zur Geschichte im Kopf	90
3.5.1	Defusion im Gespräch fördern	95
3.5.2	Metaphern und Übungen zu Defusion	99
3.6	Im Hier und Jetzt präsent sein: Achtsamkeit	101
3.6.1	Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick im Gespräch fördern	103
3.6.2	Metaphern und Übungen	108
3.7	Krankheitserleben aus der Perspektive des Beobachter-Selbst	109
3.7.1	Beobachter-Selbst im Gespräch fördern	113
3.7.2	Metaphern und Übungen	116
3.8	Engagiert handeln angesichts der eigenen Endlichkeit	119
3.8.1	Engagiertes Handeln im Gespräch fördern	123
3.8.2	Metaphern und Übungen	128
4	Förderung von Selbstmitgefühl	131
5	Fallbeispiele	135
5.1	Rezidivangst: „In den Krallen der Angst“	135
5.1.1	Fallbeschreibung	135
5.1.2	Fallkonzept	139
5.1.3	Behandlungsverlauf	142
5.2	Lust-Verlust und Schmerz: Sexuelle Probleme nach Krebs	149
5.2.1	Fallbeschreibung	150
5.2.2	Fallkonzept	152
5.2.3	Behandlungsverlauf	155
Literatur	163	

Anhang	169
Arbeitsblätter zur Fallkonzeptualisierung	171
Fallkonzeptualisierung	171
Fragen zur Fallkonzeptualisierung	172
Zweckmäßigkeit der bisherigen Bewältigungsstrategien	173
Das Schicksalsdiagramm	173
Erfahrung im Fokus: Um welche schwierigen Gefühle, Gedanken, körperliche Zustände geht es?	174
Arbeit mit Werten	175
Werteschilderungen: Wofür soll mein Leben stehen? In welche Richtung möchte ich mich bewegen?	175
Ziele und Handlungen, in denen sich Werte verwirklichen lassen	176
Die Wertezielscheibe	177
Übungen zu Akzeptanz und Bereitschaft	178
Gefühlen Raum geben	178
Das Treffen von zwei unterschiedlichen Coaches	179
Das Gemälde	180
Defusionsübungen	182
Blätter im Fluss	182
Wörter und Gedanken verzerren	183
Gedanken einpacken und mitnehmen	184
Kategorisieren von Gedanken	185
Übungen zur Förderung der Präsenz im Hier und Jetzt	186
Achtsames Atmen	186
Im Inneren des Momentes – In fünf Schritten diesen Moment ganz erfassen ..	187
In die Gegenwart schalten	189
Pendeln zwischen dem Hier und Jetzt und den Gedanken an die Krankheit ...	190
Übungen zu Selbst-als-Kontext und zum Beobachter-Selbst	191
Bergmeditation	191
Beobachter eines schmerzhaften Momentes	193
Altes Ich – Jetziges Ich	194
Fördern von engagiertem Handeln	195
Liste von wertorientierten Handlungen	195
Tagebuch für wertorientiertes Handeln	196

8 Inhaltsverzeichnis

Fördern von Selbstmitgefühl	198
Mitgefühlsmeditation	198
Als mitfühlender Freund sich selbst einen Brief schreiben	200
Begegnung mit dem Mitgefühl	201
Selbstmitfühlende Berührung	202
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	203