

Trackliste

DVD 1

Einführung in ACT

- | | | |
|---|--|-------|
| 1 | Kreative Hoffnungslosigkeit (am Beispiel Schmerz) | 13:07 |
| 2 | Monstermetapher: der alte und der neue Weg
(am Beispiel generalisierter Angst) | 12:07 |
| 3 | Einführung in das Hexaflex-Modell
(am Beispiel Soziophobie und Prokrastination) | 23:13 |

Ziele, Werte und Barrieren

- | | | |
|---|--|-------|
| 4 | Entwicklung der Wertesonne und Klärung persönlicher Barrieren
(am Beispiel Schmerz) | 17:02 |
|---|--|-------|

Emotionsvermeidung

- | | | |
|---|---|-------|
| 5 | Den Schmerz bekämpfen – ein Experiment (am Beispiel Schmerz) | 9:37 |
| 6 | Akzeptanz und das Tor der Bereitschaft
(am Beispiel Soziophobie und Prokrastination) | 11:51 |

DVD 2

Innere Achtsamkeit und Akzeptanz

- | | | |
|---|---|-------|
| 7 | Emotions- und Schmerzakzeptanz - eine praktische Übung
(am Beispiel Schmerz) | 10:40 |
|---|---|-------|

Gedankenverschmelzung

- | | | |
|----|---|-------|
| 8 | Wie sitze ich vor meinem Denkcomputer? (am Beispiel Schmerz) | 6:51 |
| 9 | Gedanken versperren die Sicht und geben die Richtung vor
(am Beispiel generalisierter Angst) | 6:49 |
| 10 | Gedanken als Fußfessel und Ruhekissen
(am Beispiel Soziophobie und Prokrastination) | 12:17 |

Gedankendefusion

- | | | |
|----|--|------|
| 11 | Defusionstechnik »Buchtitel« (am Beispiel Schmerz) | 9:26 |
| 12 | Defusionstechnik »Gedanken ziehen lassen«
(am Beispiel generalisierter Angst) | 6:41 |
| 13 | Defusionstechnik »Das beobachtende Selbst«
(am Beispiel Schmerz) | 6:26 |

Vom konzeptualisierten Selbst zum Selbst als Kontext

- | | | |
|----|--|-------|
| 14 | Das ICH in der Kiste (am Beispiel generalisierter Angst) | 7:39 |
| 15 | Meine Rollen und das ICH dahinter (am Beispiel Schmerz) | 15:24 |

Commitment

- | | | |
|----|---|-------|
| 16 | Entscheidung für den neuen Weg und Handlungsplan erstellen
(am Beispiel Soziophobie und Prokrastination) | 13:00 |
|----|---|-------|