

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einleitung	21
Teil I: Grundlegende Prinzipien	27
Kapitel 1: Die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	29
Kapitel 2: Problematische Gedankenmuster erkennen	43
Kapitel 3: Negative Gedanken in Angriff nehmen	59
Kapitel 4: Experimente durchführen.	73
Kapitel 5: Wo sind Sie denn mit dem Kopf? Die Konzentration steuern	81
Teil II: Probleme erkennen und sich selbst Ziele setzen	97
Kapitel 6: Mit den Gefühlen auf Du und Du	99
Kapitel 7: Problematische Taktiken ins Visier nehmen	119
Kapitel 8: Ziele ins Auge fassen	141
Teil III: Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	155
Kapitel 9: Der Angst den Garaus machen	157
Kapitel 10: Sich gegen Suchtverhalten und Suchthaltungen wehren	177
Kapitel 11: Freundschaft mit Ihrem Körper schließen	197
Kapitel 12: Depressionen den Todesstoß versetzen	215
Kapitel 13: Besessenheit und Zwänge überwinden	223
Kapitel 14: Geringes Selbstwertgefühl aufpäppeln	239
Kapitel 15: Zwischenmenschliche Beziehungen pflegen	257
Teil IV: An die Zukunft denken	269
Kapitel 16: Jahrelange Überzeugungen prüfen und ändern	271
Kapitel 17: Neue Grundüberzeugungen verinnerlichen	291
Kapitel 18: Die persönliche Entwicklung vorantreiben	307
Kapitel 19: Genesungshindernisse aus dem Weg räumen	319
Kapitel 20: Positiv leben	335
Teil V: Der Top-Ten-Teil	349
Kapitel 21: Zehn Tipps für die Zusammenarbeit mit den Profis	351
Kapitel 22: Zehn Tipps für guten Schlaf	359
Kapitel 23: Zehn Gründe, nie aufzugeben	365
Abbildungsverzeichnis	371
Verzeichnis der Arbeitsblätter	373
Stichwortverzeichnis	379

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Einleitung	21
Über dieses Buch.	21
Ein ernstes Wort zum Humor	22
Wie Sie dieses Buch verwenden können	22
Was Sie nicht lesen müssen.	23
Törichte Annahmen über den Leser.	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	23
Teil I: Grundlegende Prinzipien	23
Teil II: Probleme erkennen und sich selbst Ziele setzen.	24
Teil III: Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	24
Teil IV: An die Zukunft denken	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Fallbeispiele in diesem Buch	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.	25
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
GRUNDLEGENDE PRINZIPIEN	27
Kapitel 1	
Die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	29
Das A und O der Kognitiven Verhaltenstherapie	30
Die Kognitive Verhaltenstherapie als Wissenschaft	30
Gedanken und Gefühle miteinander verbinden	31
Ereignissen eine Bedeutung beimessen.	32
Wie Sie die Kognitive Verhaltenstherapie für sich nutzen können.	34
Probleme in eine Rangordnung bringen	35
Ihr Verhalten analysieren	37
Gefühle, Gedanken und Verhalten miteinander verbinden	39
Probleme als einfaches ABC darstellen	40
Kapitel 2	
Problematische Gedankenmuster erkennen	43
Sich mit häufigen Denkfehlern auseinandersetzen	43
Meine persönlichen Favoriten	55
Wissen, wo und wann Ihre Denkweise Sie in Schwierigkeiten bringt	56

Kapitel 3	
Negative Gedanken in Angriff nehmen	59
Negative Gedanken erkennen	59
Negative automatische Gedanken skeptisch betrachten	62
Mit den ABC-Formularen arbeiten	65
Das ABC-Formular I ausfüllen	66
Aufarbeitung mit dem ABC-Formular II	67
Alternative Gedanken ausprobieren.	70
Selbsthilfe durch Hausaufgaben	71
Kapitel 4	
Experimente durchführen	73
Die Dinge wie ein Wissenschaftler betrachten	73
Exzellente Experimente.	74
Voraussagen für den Test treffen	74
Die beste Theorie ermitteln	76
Eine Selbsthilfebefragung durchführen	77
Als Beobachter handeln	79
Die Ergebnisse protokollieren	80
Kapitel 5	
Wo sind Sie denn mit dem Kopf?	
Die Konzentration steuern	81
Die Aufmerksamkeit ausrichten	81
Lernen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren.	86
Den Fokus finden.	90
Achtsamkeit lernen	92
In der Gegenwart leben.	93
Verzicht auf Urteile.	93
Den Gedankenzug sausen lassen	93
Wann man sich selbst ignorieren muss	94
Achtsamkeit im Alltag	95
TEIL II	
PROBLEME ERKENNEN UND SICH SELBST ZIELE SETZEN	97
Kapitel 6	
Mit den Gefühlen auf Du und Du	99
Das Gefühlsvokabular erweitern.	99
Die Anatomie der Gefühle	103
Gesund oder ungesund, das ist hier die Frage	106
Darauf achten, was Sie denken	106
Das Verhalten bewusst machen	108
Herausfinden, worauf Sie sich konzentrieren	111
Sich nicht von Körperempfindungen zum Narren halten lassen	113

Die Problemgefühle sichtbar machen	116
Themen und Auslöser identifizieren	116
Eine Problemaussage machen	118

Kapitel 7

Problematische Taktiken ins Visier nehmen..... 119

Problemerhaltende Lösungen erkennen	119
Die Kontrolle fordern und auf Sicherheit bestehen	120
Vermeiden und sich hängen lassen	123
Krank werden vor Sorge	128
Wenn ein besseres Gefühl Sie davon abhält, eine Besserung zu erreichen.	131
Nicht selbst an Ihrer Stimmung herumdoktern	131
Bestätigung einfordern und Sicherheit suchen	133
Blütenblätter für die Teufelsblume	135
Der Teufelsblume den Garaus machen	137
Der Blume den Lebenssaft entziehen	138

Kapitel 8

Ziele ins Auge fassen 141

Ihren Zielen eine SPORTliche Chance geben	141
Anders fühlen	142
Anders handeln	143
Zielaussagen strukturieren	144
Durch und durch SPORTlich	145
Mehr Motivation erzeugen	148
Gründe für Veränderungen aufschreiben	149
Eine Kosten-Nutzen-Analyse durchführen	150
Fortschritte im Auge behalten	152

TEIL III

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE IN DIE PRAXIS UMSETZEN.... 155

Kapitel 9

Der Angst den Garaus machen 157

Anschauungen gegen die Angst	158
Auf den Wellen der Körperempfindungen reiten	159
Die Wahrscheinlichkeit schlimmer Ereignisse realistisch einschätzen	163
Schlimme Ereignisse relativieren	165
Die Konfrontation suchen	166
Sich zum Duell fordern	167
Den Konfrontationsplan vorbereiten	170
Ordentlich Buch führen	171
Dem Sicherheitsverhalten auf den Grund gehen	172
Weg von den ermüdenden Sorgen	174

Kapitel 10	
Sich gegen Suchtverhalten und Suchthaltungen wehren	177
Was ist Abhängigkeit?	178
Suchtvorstufen erkennen.	180
Auslöser anpeilen	182
Alternative Aktivitäten finden	186
Einen Termin für die Scheidung von Ihrer DOC festlegen.	189
Herausarbeiten, warum es sich lohnt, auf Ihre DOC zu verzichten	190
Das Rückfallrisiko verringern.	192
Kapitel 11	
Freundschaft mit Ihrem Körper schließen	197
Ein negatives Körperbild in den Griff bekommen.	198
Herausfinden, wie Sie Ihr Erscheinungsbild empfinden	198
Grübeleien und Praktiken rund um ein negatives Körperbild begegnen.	201
Genauere Einstellungen zum Körperbild entwickeln	201
Positive Körperbildverhaltensweisen fördern	204
Das Gesamtpaket betrachten	205
Eine ganzheitliche Perspektive einnehmen	205
Ein wenig Wertschätzung zeigen	209
Ihrem Körper ein bisschen Dankbarkeit entgegenbringen	209
Ihr Zuhause auf gesunde Weise auf Vordermann bringen	211
Kapitel 12	
Depressionen den Todesstoß versetzen	215
Sind Sie depressiv?	216
Vermeidungsverhalten unter die Lupe nehmen.	216
Mit dem Grübeln abrechnen	219
Die Depression aktiv angehen.	220
Kapitel 13	
Besessenheit und Zwänge überwinden.	223
Zwangsgedanken und zwanghaftes Verhalten aufdecken	223
Zwangsstörungen.	224
Körperdysmorphie Störungen	225
Gesundheitsangst	226
Zwangsverhalten unter der Lupe.	227
Zwanghafte Haltungen bewerten und Gegenmaßnahmen ergreifen.	228
Theorie A und Theorie B gegenüberstellen	228
Verantwortlichkeiten richtig einschätzen	230
In die richtige Richtung steuern.	232
Rituale im Zaum halten.	234
Die Beendigungskriterien von Ritualen ermitteln und ändern	234
Rituale protokollieren und ihnen widerstehen	236

Kapitel 14	
Geringes Selbstwertgefühl aufpäppeln	239
Selbstakzeptanz erlernen	240
Warum man sich nicht bewerten sollte	241
Das furchtbare Etikettieren sein lassen	242
Auf Akzeptanz aufbauen	247
Beweise zusammentragen	248
Menschliche Fehlbarkeit – na und?	249
Ganz genau sein	250
Die Beste-Freunde-Technik	252
Sich gleichzeitig selbst akzeptieren und weiterentwickeln	253
Bestimmte Bereiche für die Weiterentwicklung auswählen	253
Persönliche Verantwortung übernehmen	254
Die Gründe für mehr Selbstakzeptanz regelmäßig Revue passieren lassen	255
Kapitel 15	
Zwischenmenschliche Beziehungen pflegen	257
Wut überwinden	257
Gesunden Ärger erkennen	258
Ungesunden Ärger erkennen	259
Was kostet es, die Beherrschung zu verlieren?	260
Stärkere Sicherungen einbauen	261
Sich wirksam selbst behaupten	263
Sich mit seinesgleichen auf eine Stufe stellen	265
TEIL IV	
AN DIE ZUKUNFT DENKEN	269
Kapitel 16	
Jahrelange Überzeugungen prüfen und ändern	271
Die Grundüberzeugungen freilegen	271
Drei Grundüberzeugungstypen	272
Bisherige Beziehungen in einem neuen Licht betrachten	274
Wechselwirkungen zwischen Ihren Grundüberzeugungen aufdecken	277
Grundüberzeugungen auf die Spur kommen	278
Dem Pfeil abwärts folgen	279
Themen erkennen	282
Überzeugungen formulieren	283
Aufbauende Grundüberzeugungen entwickeln	286
Vergangene Ereignisse neu interpretieren	287
Kapitel 17	
Neue Grundüberzeugungen verinnerlichen	291
Die Überzeugungen benennen, die gestärkt werden sollen	292
Überzeugende Argumente sammeln	293

18 Inhaltsverzeichnis

Es immer wieder versuchen.	295
Entsprechend handeln	296
Zweifel offenlegen und bekämpfen	298
Beherrigen, was man predigt.	300
Was soll mein Kind einmal davon halten?	302
Neue Überzeugungen pflegen.	304
Kapitel 18	
Die persönliche Entwicklung vorantreiben	307
Rückfälle werden kommen.	307
Ein wenig Vorsorge	309
Jede Menge Heilung.	311
Zurück zu persönlichen Werten und Interessen.	313
Nach Werten handeln	313
Wiederaufnahme persönlich wichtiger Gewohnheiten	314
Ein kurzer Blick auf Ihren Lebensstil	315
Kühn in unbekanntes Terrain vorstoßen	317
Kapitel 19	
Genesungshindernisse aus dem Weg räumen	319
Gefühle loswerden, die Ihnen Fesseln anlegen.	320
Schuldgefühle abschütteln	322
Der Scham die Stirn bieten	324
Problematischen Stolz neutralisieren	326
Sich helfen lassen	328
Übung hilft durchzuhalten	330
Kapitel 20	
Positiv leben	335
Ihren Teil der Verantwortung tragen	335
Flexibilität fördert die Lebensfreude	337
Unsicherheit und mangelnde Kontrolle sind unvermeidlich	339
Das Leben auch mal unfair sein lassen	341
Risiken eingehen und Fehler machen	343
Selbstakzeptanz der Bestätigung durch andere vorziehen.	345
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	349
Kapitel 21	
Zehn Tipps für die Zusammenarbeit mit den Profis	351
Die richtige Therapie wählen	351
Wer ist wer in der Welt der Psychologie.	352
Die richtigen Fragen stellen	353
An den richtigen Stellen nach Therapeuten suchen.	354

Ihren Therapeuten überprüfen	354
Gegebenenfalls auch Medikamenten gegenüber offen sein	355
Zwischen den Sitzungen Hausaufgaben machen	355
Probleme während der Sitzungen erörtern	356
Sich auf die Sitzungen vorbereiten	356
Ziele festlegen	357

Kapitel 22
Zehn Tipps für guten Schlaf 359

Machen Sie sich müde durch Sport	359
Legen Sie einen Zeitplan fest.	360
Ersparen Sie sich das Herumwälzen.	360
Achten Sie auf Koffein und anregende Stimulanzen.	361
Führen Sie eine Zubettgeh-Routine ein	361
Richten Sie Ihren Schlafplatz gemütlich ein.	362
Duftiges	362
Lassen Sie sich sanft beleuchten.	363
Hegen Sie vernünftige Schlaferwartungen	363
Lassen Sie Ihre Sorgen vor der Tür	364

Kapitel 23
Zehn Gründe, nie aufzugeben 365

Rückfälle sind keine Ausnahme.	365
Ohne Übung, Geduld und Ausdauer keine Genesung.	367
Kleine Erfolge haben große Wirkung	367
Sie sind wertvoll für diese Welt	367
Niemand ist perfekt.	368
Morgen fühlen Sie sich vielleicht schon anders	368
Sie können immer noch andere Möglichkeiten ausprobieren	368
Mit anderen Menschen reden hilft oft weiter	369
Sie sind nicht allein	370
Veränderungen sind ein anhaltender Prozess	370

Abbildungsverzeichnis 371

Verzeichnis der Arbeitsblätter 373

Stichwortverzeichnis 379