

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	XI
Geleitwort	XIII
Vorwort	XVII
1 Einleitung	1
Die Entwicklung zum kognitiven Therapeuten	9
Wie können Sie mit diesem Buch arbeiten?	10
2 Das kognitive Fallkonzept	13
Das kognitive Modell	14
Annahmen	15
Einstellungen, Regeln und Axiome	16
Der Zusammenhang zwischen Verhalten und automatischen Gedanken	17
Fallbeispiel	19
Zusammenfassung	24
3 Die Struktur der ersten Therapiesitzung	25
Ziele und Struktur der ersten Sitzung	26
Aufstellen der Tagesordnung	28
Stimmungseinschätzung	29
Besprechung des Hauptproblems, Identifikation von Einzelproblemen und Zielsetzung	31
Informieren des Patienten über das kognitive Modell	33
Therapieerwartungen	37
Informieren des Patienten über seine Störung	38
Zusammenfassung am Ende der Sitzung und Hausaufgaben	40
Rückmeldung	42
Zusammenfassung	44
4 Struktur und Form der folgenden Sitzungen	45
Kurze Aktualisierung des Wissensstandes und Stimmungseinschätzung (und Überprüfung der Medikamenteneinnahme)	46
Anknüpfen an die letzte Sitzung	48
Aufstellen der Tagesordnung	50
Besprechung der Hausaufgaben	52

	Besprechung der Tagesordnungspunkte, neue Hausaufgaben und regelmäßige Zusammenfassungen	53
	Abschlußzusammenfassung und Rückmeldung	59
	Ab Sitzung 3	60
5	Probleme bei der Strukturierung der Therapiesitzung	63
	Kurze Aktualisierung des Wissensstandes	64
	Stimmungseinschätzung	66
	Anknüpfen an die letzte Sitzung	68
	Aufstellen der Tagesordnung	69
	Besprechung der Hausaufgaben	71
	Besprechung der Tagesordnungspunkte	71
	Neue Hausaufgaben festlegen	72
	Abschließende Zusammenfassung	73
	Rückmeldung	73
	Probleme, die durch Kognitionen des Therapeuten entstehen. . . .	74
6	Die Identifikation automatischer Gedanken	75
	Die Merkmale von automatischen Gedanken.	75
	Dem Patienten automatische Gedanken erklären	78
	Automatische Gedanken erfragen	80
	Die Identifikation der problematischen Situation.	86
	Unterscheidung zwischen automatischen Gedanken und Interpretationen	88
	Unterscheidung zwischen nützlichen und weniger nützlichen automatischen Gedanken	89
	Automatische Gedanken wörtlich formulieren	90
	Die Form von telegrafischen oder als Frage formulierten Gedanken verändern.	90
	Die Patienten im Identifizieren automatischer Gedanken unterrichten	92
7	Die Identifikation von Gefühlen	95
	Unterscheidung zwischen automatischen Gedanken und Gefühlen	96
	Die Bedeutung der Unterscheidung zwischen verschiedenen Gefühlen	98
	Schwierigkeiten bei der Benennung von Gefühlen	99
	Schwierigkeiten bei der Einschätzung der Stärke eines Gefühls . .	101
	Die Gefühlsstärke als Wegweiser für die Therapie	105

8	Die Überprüfung automatischer Gedanken	107
	Entscheidung über die Auswahl des automatischen Gedankens	107
	Konzentration auf einen automatischen Gedanken	109
	Fragen zur Überprüfung eines automatischen Gedankens	110
	Die Verwendung alternativer Fragen	118
	Die Identifikation kognitiver Verzerrungen	120
	Befragung zur Überprüfung der Nützlichkeit automatischer Gedanken	122
	Feststellen, wie effektiv die Überprüfung des automatischen Gedankens war.	124
	Hypothesen bilden, warum die Überprüfung eines automatischen Gedankens nicht effektiv war	124
9	Automatische Gedanken beantworten	127
	Das Gedankentagebuch	127
	Den Patienten zur Benutzung des Gedankentagebuchs motivieren	136
	Wenn das Gedankentagebuch nicht genügend hilft	138
	Weitere Möglichkeiten zur Beantwortung von automatischen Gedanken	138
10	Die Identifikation und Modifikation von bedingten Annahmen	141
	Das kognitive Fallkonzept	141
	Die Modifikation von Annahmen.	154
11	Grundannahmen	171
	Arten von Grundannahmen.	173
	Die Identifikation von Grundannahmen	175
	Das Vorstellen von Grundannahmen	176
	Patienten über Grundannahmen informieren und ihre Aktivität überwachen	177
	Die Modifikation von Grundannahmen und der Aufbau neuer Annahmen	180
	Das Arbeitsblatt zu Grundannahmen	181
12	Weitere kognitive und verhaltensorientierte Methoden	197
	Problemlösen	197
	Entscheidungen treffen.	199
	Verhaltensexperimente.	201

	Aufzeichnung und Planung von Aktivitäten	203
	Sich ablenken und sich auf etwas anderes konzentrieren	214
	Entspannung	216
	Bewältigungskarten	217
	Gestufte Aufgaben	219
	Rollenspiele	221
	Die „Torten“-Technik	223
	Funktionale Vergleiche und positive Selbstaussagen	226
13	Visuelle Vorstellungen	231
	Visuelle Vorstellungen identifizieren	231
	Die Patienten über Vorstellungen informieren	233
	Spontane Vorstellungen beantworten	234
	Überblick über den Umgang mit spontanen visuellen Vorstellungen.	244
	Induzierte Vorstellungen als therapeutische Maßnahme	245
14	Hausaufgaben	251
	Hausaufgaben aufgeben	251
	Die Wahrscheinlichkeit erfolgreicher Hausaufgaben erhöhen	256
	Probleme in das Fallkonzept integrieren	264
	Hausaufgaben besprechen	271
15	Therapieabschluß und Rückfallprävention	273
	Aktivitäten in der ersten Sitzung.	273
	Aktivitäten während der Therapie	275
	Aktivitäten zum Therapieabschluß.	279
	Auffrischungs-Sitzungen	283
16	Therapieplanung	289
	Übergeordnete Therapieziele erreichen	289
	Sitzungsübergreifende Therapieplanung	290
	Erstellung eines Therapieplans	290
	Planung einzelner Sitzungen.	291
	Entscheidung zur Konzentration auf ein bestimmtes Problem	297
	Den Schwerpunkt der Sitzung ändern	300
	Modifikation der Standardbehandlung bei bestimmten Störungen.	302

17 Probleme in der Therapie	305
Probleme aufdecken	305
Probleme analysieren	307
Tote Punkte	315
Probleme in der Therapie beheben	316
18 Fortschritte als kognitiver Therapeut	319
Anhang A	323
Literatur	327
Register	331