

# Inhalt

<b>Einführung</b>	1
1.1 Worum geht's?	1
1.2 Wem und wobei nutzt dieses Buch?	2
1.3 Wie ist das Buch aufgebaut?	3
1.4 Kognitive Verhaltenstherapie – was ist das?	5
<b>Teil I: Was ist mit mir los? – Gefühle unter der Lupe</b>	11
<b>Das ABC-Modell der Gefühle</b>	12
2.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?	12
2.2 Wie entstehen Gefühle?	18
2.3 Lassen sich Gefühle beeinflussen?	28
Können Gefühle nur durch Denken entstehen und verändert werden?	29
Sollen alle negativen Gefühle abgebaut werden?	35
2.4 Das ABC der Gefühle	36
Die augenblickliche Situation A	37
Das Bewertungssystem B	39
Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen C	40
Beispiele für das ABC-Modell	43
<b>Zentral und gefühlsbestimmend: das Bewertungssystem</b>	46
3.1 Was ist ein Bewertungssystem?	46
Wie komme ich meinem Bewertungssystem auf die Spur?	53
Bewusste und unbewusste Gedanken	55
Zusammenfassung	61

3.2	Wie entstehen Denkmuster?	62
3.3	Angemessene und unangemessene Denkmuster	69

**Typische Denkfallen – eine Rundreise** 73

4.1	Katastrophendenker	74
4.2	Versicherungsdenker	80
4.3	Absolute Forderer und Muss-Denker	84
4.4	Gerechtigkeitsapostel	93
4.5	Schwarz-weiß-Maler und Generalisierer	98
4.6	Menschenwertbestimmer	101
4.7	Null-Verzicht-Spezialisten oder: der ewig unzufriedene Trockenschwimmer	104
4.8	Meinungsverkäufer und Tatsachenverdreher	110
4.9	Verrenkungsdeuter	116
4.10	Applausfetischisten	121
4.11	Selbstschutzexperten	128
4.12	Punktekämpfer	134
4.13	Verantwortungslose Untertanen	137
4.14	Erwachsene Küken	144
4.15	Fallgruben im Gefühlsdschungel – ein Reisetagebuch	150

**Detektivarbeit: das Aufspüren eigener Denkfallen** 154

5.1	Die Anwendung des ABC-Modells	154
5.2	Der Gedankenstopp	156

**Teil II: Wege aus dem Gefühlsdschungel  
– der Veränderungsprozess** 161

**Voraussetzungen für Einstellungsänderungen** 162

**Die Zielsetzung** 166

7.1	Angemessene und unangemessene Ziel- setzungen	168
-----	--	-----

7.2	Zielsicher? – die Diskussion der Zielsetzung	171
7.3	Soll-ist-Vergleich	184
	<b>Renovierungsarbeiten: alte Denkmuster geradebiegen</b>	190
8.1	Der Gedanken-TÜV – Denkmuster auf dem Prüfstand	190
8.2	Austauschmuster: das Erstellen neuer, sinnvoller Alternativgedanken	220
8.3	Das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen (SAE)	223
8.4	Einsicht: Ja – und nun?	240
	<b>Denk-Training: Wie lerne ich umzudenken?</b>	247
9.1	Das Erstellen einer Übungsleiter	250
9.2	Trockenübungen: die innere Überzeugungsarbeit	258
9.3	Das innere Drehbuch: Übungen auf der Vorstellungsebene	259
9.4	Die praktische Umsetzung: Verhaltensübungen	266
	<b>Achtung: Stolpersteine und Fallstricke!</b>	273
10.1	„Ich will fehlerfrei sein!“ und andere unrealistische Zielsetzungen	274
10.2	Könnerziele	278
10.3	Probleme mit dem Problem: übergeordnete Probleme	281
10.4	Die Bewertung körperlicher Begleitsymptome von Emotionen	291
10.5	Der Symptomgewinn geht flöten	300
10.6	Auf dem Sockel weht eine steife Brise	304
10.7	Der innere Schweinehund macht mobil	310
	<b>Übungsaufgaben</b>	315
	<b>Literaturhinweise</b>	323