

Inhalt

Vorworte	1
I. Einführung	3
1. Die Zielgruppe dieses Buchs	3
2. Inhalt und Struktur	4
3. Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?	5
4. Übungsaufgaben zu I.	9
1. Teil: Der Diagnoseprozeß	
II. Das ABC der Gefühle	13
1. Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?	13
2. Wie entstehen Emotionen?	18
Halt! Stop! Einwände!	21
3. Lassen sich Emotionen beeinflussen?	25
Können Gefühle nur durch Denken entstehen und verändert werden?	25
Sollen alle negativen Gefühle abgebaut werden?	30
4. Das ABC-Modell der Emotionen	31
Die Augenblickliche Situation A	32
Das Bewertungssystem B	33
Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen C	33
Beispiele für das ABC-Modell	35
5. Übungsaufgaben zu II.	36
III. Der zentrale Punkt: Das Bewertungssystem	39
1. Was ist ein Bewertungssystem?	39
2. Wie entstehen Denkmuster?	47
3. Angemessene und unangemessene Denkmuster	51
4. Übungsaufgaben zu III.	54
IV. Typische Denkfallen	59
1. Katastrophendenker	59
2. Versicherungendenker	63
3. Absolute Forderungen und Muß-Gedanken	66
4. Gerechtigkeitsapostel	73
5. Schwarz-Weiß-Malerei und Generalisieren	76
6. Menschenwertbestimmer	78
7. Null-Verzicht! Oder: Schwimmen, ohne naß zu werden	81
8. Meinungsverkäufer und Tatsachenverdreher	84
9. Willkürliche und unlogische Schlußfolgerungen	88
10. Applausfetischisten	91
11. Selbstschutzexperten	96
12. Punktkämpfer	99

13. Verantwortungslose Untertanen	102
14. Erwachsene Küken	105
15. Typische krankmachende Denkmuster	109
16. Übungsaufgaben zu IV.	111
V. Detektivarbeit: Das Aufspüren der eigenen Bewertungsfallen	113
1. Die Umsetzung des ABC-Modells	113
2. Der Gedankenstopp	114
Aufspüren auf der Vorstellungsebene	141
Aufspüren auf der Verhaltensebene	115
3. Übungsaufgaben zu V.	116
 2. Teil: Der Veränderungsprozeß 	
VI. Voraussetzungen für Bewertungsänderungen	119
1. Übungsaufgaben zu VI.	121
VII. Die Zielsetzung	123
1. Angemessene und unangemessene Zielsetzungen	124
2. Zielsicher? Die Diskussion der Zielsetzung	126
3. Übungsaufgaben zu VII.	135
VIII. Die Veränderung von Denkmustern	137
1. Der Gedanken-TÜV. Oder: Die Prüfung und Bewertung von Denkmustern	137
2. Austauschmuster: Das Erstellen neuer, sinnvoller Alternativgedanken	153
3. Das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen	154
4. Einsicht: Ja - und nun?	169
5. Übungsaufgaben zu VIII.	172
IX. Das Training neuer Denkmuster	175
1. Das Erstellen einer Übungsleiter	177
2. Übungen auf der theoretischen Ebene	180
3. Übungen auf der Vorstellungsebene	181
4. Übungen auf der Verhaltensebene	185
5. Übungsaufgaben zu IX.	188
X. Typische Übungsfallen	191
1. Unrealistische Zielsetzungen	191
2. Könnertziele	195
3. Probleme mit dem Problem: Übergeordnete Probleme	196
4. Probleme mit unangenehmen körperlichen Begleitsymptomen von Gefühlen .	203
5. Der Symptomgewinn geht flöten	208
6. Auf dem Sockel weht eine steife Brise	211
7. Der innere Schweinehund macht mobil	214
8. Übungsaufgaben zu X.	218