

# Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage .....	5
Vorwort zur zweiten Auflage .....	9
Vorwort zur dritten Auflage .....	10
<b>Einleitung (Martin Hautzinger)</b> .....	17
<b>Kognitive Depressionstherapie</b> .....	17
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Überblick und theoretischer Rahmen</b> .....	31
Der Wert der Psychotherapie bei Depressionen .....	32
Definition der kognitiven Therapie .....	33
Das Neue an der kognitiven Therapie .....	37
Kognitive Modelle: Historische Perspektive .....	38
Das kognitive Modell der Depression .....	41
Kognitive Revolutionen: Wissenschaftliches Paradigma der Depression .....	51
Grenzen der kognitiven Therapie .....	58
Häufige Schwierigkeiten beim Erlernen der kognitiven Therapie .....	59
Maximierung der Wirkung der kognitiven Therapie .....	65
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die Rolle von Emotionen in der kognitiven Therapie</b> .....	67
Die Identifizierung und Äußerung von Emotionen .....	69
Die Rolle der Emotionen in der therapeutischen Beziehung .....	73
Emotionale Befreiung .....	75
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Die therapeutische Beziehung: Ihre Bedeutung in der kognitiven Therapie</b> .....	79
Wünschenswerte Therapeutenmerkmale .....	79
Die therapeutische Interaktion .....	84

Die therapeutische Zusammenarbeit .....	89
Übertragung und Gegenübertragung .....	93

#### **Kapitel 4**

<b>Grundmerkmale kognitiver Therapie .....</b>	<b>97</b>
Spezielle Richtlinien für den Therapeuten .....	97
Die formale Struktur der kognitiven Therapie .....	110

#### **Kapitel 5**

<b>Das Erstgespräch .....</b>	<b>125</b>
Einleitung des Erstgesprächs .....	125
Die Ermittlung wesentlicher Informationen .....	126
Übertragung von „Hauptbeschwerden“ in „Zielsymptome“ .....	131
Therapeutische Ziele des Erstgesprächs .....	133
Auswahl von Zielsymptomen .....	134
Bearbeitung der Zielsymptome .....	136
Fehlerhafte Informationsverarbeitung .....	138
Rückmeldung im Erstgespräch .....	138
Zusammenfassung .....	140

#### **Kapitel 6**

<b>Planung der Therapie von einer Sitzung zur anderen:</b>	
<b>Ein typischer Therapieverlauf .....</b>	<b>143</b>
Überblick .....	143
Fallgeschichte .....	144

#### **Kapitel 7**

<b>Die Anwendung von verhaltenstherapeutischen Techniken ..</b>	<b>157</b>
Kognitive Änderung durch Verhaltensänderung .....	157
Aktivitätenplanung .....	160
Die Erfolg-und-Vergnügen-Technik .....	168
Gestufte Aufgaben .....	172
Gedankliches Üben .....	176
Selbstbehauptungstraining und Rollenspiel .....	178
Verhaltenstechniken: Grundgedanken und Zeitplanung ..	180

<b>Kapitel 8</b>	
<b>Kognitive Techniken</b> .....	183
Das rationale Grundprinzip der kognitiven Techniken ...	183
Erklärung des rationalen Grundprinzips in der Therapie	184
Techniken der Reattribuierung .....	199
Die Aufzeichnung dysfunktionaler Gedanken (Spaltentechnik) .....	206
Die Verwendung der Selbstbeobachtung .....	208
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Konzentration auf veränderbare Symptome</b> .....	211
Auswahl von Symptomen und Techniken .....	212
Affektive Symptome .....	214
Motivationale Symptome .....	228
Kognitive Symptome .....	231
Verhaltenssymptome .....	245
Physiologische Symptome .....	254
Sozialer Kontext der Symptome .....	256
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Spezifische Techniken für den Suizidpatienten</b> .....	259
Einschätzung des Selbstmordrisikos .....	259
Suizidabsicht als Kontinuum .....	261
Erforschung der Suizidmotive .....	262
Was wir gegen den Suizid in die Waagschale werfen können .....	264
Zunahme der Suizidwünsche während der Therapie .....	274
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Depressogene Grundannahmen</b> .....	277
Identifizierung dysfunktionaler Grundannahmen .....	279
Veränderung von Grundannahmen .....	285
Grundannahmen als Interventionsziele .....	286
Veränderung der „Sollte-Sätze“ .....	288
Grundannahmen als „persönliche Verträge“ .....	290
Grundannahmen als sich selbsterfüllende Prophezeiungen	294

Grundannahmen, die zu kognitiven Irrtümern führen ....	295
Gegenüberstellung von Vor- und Nachteilen dysfunktionaler Grundannahmen .....	296
Die Rolle des Handelns bei der Veränderung von Grundannahmen .....	298
Den Patienten Gegenargumente liefern lassen .....	300
Überwindung von Grundannahmen mit Bezug auf den Selbstwert .....	301
Enthüllung der Willkürlichkeit von Grundannahmen ....	304
Lang- und kurzfristige Nützlichkeit von Grundannahmen	305

## **Kapitel 12**

### **Hausaufgaben in der Therapie .....**

Motivierung für die Hausaufgaben .....	309
Das Aufgeben von Hausarbeiten .....	313
Hilfen zur Erfüllung der Aufgaben .....	314
Identifizierung dysfunktionaler Reaktionen auf Hausaufgaben .....	316
Die Aufstellung eines Tagesplanes .....	320
Schriftliche Notizen und Pflichten .....	322
Die Rolle des Patienten bei der Planung der Hausaufgaben .....	323
Vorbereitung auf zu erwartende Probleme .....	327
Vorschläge zur Gestaltung der Hausaufgaben .....	327

## **Kapitel 13**

### **Technische Probleme .....**

Therapeutische Richtlinien .....	330
Therapeutisch wenig hilfreiche Ansichten von Patienten	333
Therapeutisch wenig hilfreiche Verhaltensweisen von Patienten .....	349

## **Kapitel 14**

### **Der kognitive Ansatz in der Therapieforschung .....**

Systematische Studien: Depressive Freiwillige .....	358
Systematische Studien: Depressive Klinikpatienten .....	360
Neuere Forschungsergebnisse .....	368

Forschung aus deutschsprachigem Raum .....	374
Fazit .....	378
<b>Anhang: Materialien</b> .....	<b>383</b>
Das Beck-Depressions-Inventar (BDI) .....	383
Skala für Selbstmordgedanken .....	388
Tägliche Buchführung über dysfunktionale Gedanken .....	391
Kompetenzliste für Kognitive Therapeuten .....	392
Mögliche Gründe für Nicht-Ausführung von Selbsthilfe-Aufgaben .....	398
Forschungsprotokoll des Center for Cognitive Therapy .....	399
<b>Literatur</b> .....	<b>402</b>
<b>Index</b> .....	<b>413</b>