

1	Einführung in den Grundkurs	9
1.1	Übersicht	11
1.2	Der Therapievertrag	15
1.3	Die gemeinsame Problemanalyse	19
1.4	Zur praktischen Anwendung der Steuerungsprinzipien	21
1.4.1	Wie ich anderen beim Verlernen ihrer Angst und ihrer Vermeidung durch Unterlassen von Kritik und Bestrafung helfen kann	21
1.4.2	Wie ich anderen beim Verlernen durch gezielte Nichtbeachtung ihres Problemverhaltens helfe: Das Löschen von zu verlernendem Verhalten durch Ausbleiben positiver Konsequenzen	22
1.4.3	Wie ich anderen beim Erlernen von neuem Verhalten helfe: Das Lernen am Erfolg durch positive Bekräftigung	23
1.5	Eine allgemeine Ver- und Er-Lernliste: Welche Verhaltensweisen kann ich bei den Übungen konkret beobachten	25
1.6	Wie ich eine Übungssituation lese	27
1.7	Wie ich die Schwierigkeit einer Übung richtig einschätzen lerne: Die richtige Wiedergabe der Situation in der Verhaltensprobe	29
1.8	Wie ich die einzelnen Situationen praktisch übe: Die Verhaltensprobe und das Lernen am Modell	33
2	Übungsteil	35
2.1	Erster Übungsabschnitt: »Straße«	37
2.1.1	Verhaltensprobe	37
2.1.2	Hausaufgaben zum ersten Übungsabschnitt »Straße«	46
2.1.3	Zur Anwendung der Steuerungsprinzipien	58
2.1.3.1	Die Körpersprache als Ausdrucksmittel und soziales Hinweiszeichen	58
2.1.3.2	Die Kleidung als soziales Hinweiszeichen	59
2.1.3.3	Die gezielte hervorhebende Bekräftigung	60
2.1.3.4	Vom Lernen, Lob zu empfangen und die angebotenen Lernhilfen zu nutzen	61
2.1.4	Gesamtbewertung für den Übungsabschnitt »Straße«	64

2.2	Zweiter Übungsabschnitt: »Verkehrsmittel«	65
2.2.1	Verhaltensprobe	65
2.2.2	Hausaufgaben zum zweiten Übungsabschnitt »Verkehrsmittel«	73
2.2.3	Zur Anwendung der Steuerungsprinzipien	82
2.2.3.1	Die unterscheidende, diskriminative Verhaltens- formung	82
2.2.3.2	Die aktive Unterbrechung von Selbstbestrafung: Der Gedankenstop	83
2.2.3.3	Wie ich das Punktebewertungssystem zur Selbst- verstärkung meines Verhaltens nutzen kann	86
2.2.4	Gesamtbewertung für den Übungsabschnitt »Verkehrsmittel«	88
2.3	Dritter Übungsabschnitt: »Geschäfte«	89
2.3.1	Verhaltensprobe	89
2.3.2	Hausaufgaben zum dritten Übungsabschnitt »Geschäfte«	103
2.3.3	Zur Anwendung der Steuerungsprinzipien: Wie ich selbst lernen kann, mein eigenes Verhalten positiv zu bekräftigen	117
2.3.4	Gesamtbewertung für den Übungsabschnitt »Geschäfte«	120
2.4	Vierter Übungsabschnitt: »Lokale/Café«	121
2.4.1	Verhaltensprobe	121
2.4.2	Hausaufgaben zum vierten Übungsabschnitt »Lokale/Café«	127
2.4.3	Zur Anwendung der Steuerungsprinzipien: Die selbständige Planung und Kontrolle der Hausaufgaben	144
2.4.4	Gesamtbewertung für den Übungsabschnitt »Lokale/Café«	146
2.5	Fünfter Übungsabschnitt: »Öffentliche Veranstaltungen«	147
2.5.1	Verhaltensprobe	147
2.5.2	Hausaufgaben zum fünften Übungsabschnitt »Öffentliche Veranstaltungen«	157

2.5.3	Zur Anwendung der Steuerungsprinzipien: Räumliche Distanz und körperliche Nähe als soziales Hinweiszeichen	169
2.6	Sechster Übungsabschnitt: »Behörden«	171
2.6.1	Verhaltensprobe	171
2.6.2	Zur Entwicklung von »Hausaufgaben« (Anwendungs- strategien) im Übungsabschnitt »Behörden«	181
2.6.2.1	Was sind Behörden: Die verliehene Macht	181
2.6.2.2	Was Behörden verwalten	182
2.6.2.3	Die Struktur von Behörden	183
2.6.2.4	Die Rolle oder Funktion des einzelnen Beamten	184
2.6.2.5	Gestaltung der Hausaufgaben	186
3	Zwischenbilanz	189

4 Anhang (in separater Materialmappe)

Anlageverzeichnis

Arbeitsblatt Nr. 1: FA-Fragebogen

Ein Exemplar bei Therapiebeginn ausfüllen (Anfangsmessung, zusätzlich zu der Vormessung in Teil I), eines bei Abschluß des zweiten Teils (Zwischenmessung).

Arbeitsblatt Nr. 2: U-Fragebogen

Ein Exemplar bei Therapiebeginn ausfüllen (Anfangsmessung, zusätzlich zu der Vormessung in Teil I), eines bei Abschluß des zweiten Teiles (Zwischenmessung).

Arbeitsblatt Nr. 4: »Liste alter und gegenwärtiger Probleme«

Als Zwischenkontrolle bei Abschluß von Teil II auszufüllen.

Arbeitsblatt Nr. 5: »Das Erkennen problematischer Situationen durch die Feststellung der Vermeidungsstrategien«

Als Zwischenkontrolle bei Abschluß von Teil II auszufüllen.

Arbeitsblatt Nr. 11: »Das Emotionalitätsinventar EMI als Befindlichkeitsmaß«

1 Exemplar bei Beginn der Therapie auszufüllen.

Arbeitsblatt Nr. 12: Therapievertrag

Bei Therapieaufnahme abschließen.

Ein Exemplar verbleibt beim Klienten, eines erhält der Therapeut.