

Inhaltsübersicht

1	Einführung	1
2	Phase 1: Das Kognitive Modell zur Emotionsentstehung vermitteln	26
3	Phase 2: Dysfunktionale Konzepte identifizieren	71
4	Phase 3: Identifizierte Konzepte disputieren	129
5	Phase 4: Neue, funktionale Konzepte erstellen	223
6	Phase 5: Neue Konzepte trainieren	267

Anhang

Verzeichnis der Arbeitsblätter	297
Literatur	309
Sachwortverzeichnis	314

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	XI
Vorwort zur 3. Auflage	XII
1 Einführung	1
1.1 Entwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapien	1
1.1.1 „Orthodoxe“ Verhaltenstherapie	1
1.1.2 Sozialpsychologie	4
1.1.3 Philosophie	6
1.1.4 Psychoanalyse und Tiefenpsychologie	9
1.1.5 Neuropsychologie	10
1.1.6 Linguistik	11
1.2 Wesen und Kennzeichen Kognitiver Verhaltenstherapien	13
1.2.1 Abgrenzung zur orthodoxen Verhaltenstherapie	14
1.2.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Modelle	15
1.2.3 Gemeinsamkeiten kognitiv-verhaltenstherapeutischer Modelle	18
1.3 Kognitive Umstrukturierung	21
1.3.1 Phasen der Kognitiven Umstrukturierung	22
1.3.2 Kognitive Umstrukturierung im Veränderungsprozess einer KVT	23
1.4 Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zur Einführung	24
2 Phase 1: Das Kognitive Modell zur Emotionsentstehung vermitteln	26
2.1 Was sind Emotionen?	26
2.2 Wie entstehen Emotionen?	31
2.3 Wie lassen sich unangemessene oder unangemessen starke Emotionen verändern?	34
2.3.1 Emotionssteuerung durch Modifikation von Bewertungen	34
2.3.2 Emotionssteuerung durch nicht-kognitive Faktoren	35
2.4 Das ABC-Modell einführen	37
2.4.1 Ausgangssituation A	38
2.4.2 Bewertungssystem B	40
Was ist ein Bewertungssystem?	40
Wie entstehen Bewertungssysteme?	42

	Vorteile einer differenzierten Betrachtung von Bewertungssystemen	43
2.4.3	Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen C	48
2.5	Das modifizierte ABC-Modell in der Übersicht	49
2.6	Nachfolgende und hierarchische ABCs	51
2.6.1	Ketten-ABCs	51
2.6.2	Hierarchische ABCs	56
2.7	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	65
2.8	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 1	68
3	Phase 2: Dysfunktionale Konzepte identifizieren	71
3.1	Welche dysfunktionalen Denkmuster gibt es?	71
3.1.1	Katastrophendenken	72
3.1.2	Versicherungsdanken	74
3.1.3	Absolutes Fordern und Muss-Denken	77
3.1.4	Gerechtigkeitsdenken	80
3.1.5	Schwarz-Weiß-Malen und Generalisieren	82
3.1.6	Menschenwertbestimmen	84
3.1.7	Null-Verzicht-Denken	87
3.1.8	Meinungenverkaufen und Tatsachenverdrehen	90
3.1.9	Verrenkungsdeuten	93
3.1.10	Applausfetischismus	95
3.1.11	Selbstschutzdenken	99
3.1.12	Punktesammeln	102
3.1.13	Untertanendenken	104
3.1.14	Kindchenspielen	106
3.2	Dysfunktionale Konzepte mit Hilfe des ABC-Modells identifizieren	109
3.2.1	Bewusste und unbewusste Konzepte	109
3.2.2	Bewusste Konzepte aufstellen	110
3.2.3	Bewertungssysteme „von oben“ rekonstruieren	110
3.2.4	Probleme bei der Identifikation relevanter dysfunktionaler Konzepte	113
3.2.5	Bewertungssysteme „von unten“ rekonstruieren	115
3.2.6	Bewertungssysteme durch Gedankenstopp, geleitete Vorstellung, In-vivo-Übungen und Hypnose rekonstruieren	120
3.3	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	123
3.4	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 2	125

4	Phase 3: Identifizierte Konzepte disputieren	129
4.1	Voraussetzungen für den Veränderungsprozess	131
4.1.1	Problembewusstsein	131
4.1.2	Veränderungsmotivation	132
4.1.3	Zielsetzung	133
4.1.4	Reflexionsfähigkeit	134
4.2	Zielsetzungen auf Funktionalität prüfen	135
4.2.1	Dysfunktionale Zielsetzungen	136
4.2.2	Beispiele für Zieldispute	139
4.2.3	Soll-Ist-Analyse der Zielsetzungen	153
4.3	Bewertungssysteme auf Angemessenheit prüfen	157
4.3.1	Disputtechniken	157
4.3.2	Sokratische Dialoge	161
4.3.3	Bewertungssysteme disputieren	168
4.3.4	Fallbeispiele für den Disput dysfunktionaler Konzepte	171
	Disput eines Katastrophendenker-ABCZ	173
	Disput eines Versicherungsdenker-ABCZ	178
	Disput eines Muss-Denker-ABCZ	191
	Disput eines Generalisierungs-ABCZ	201
4.3.5	Fallbeispiel für den Einsatz Sokratischer Dialoge	210
4.4	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	218
4.5	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 3	220
5	Phase 4: Neue, funktionale Konzepte erstellen	223
5.1	Funktionale B-Alternativen erstellen	223
5.2	In das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen (SAE-Modell) einführen	226
5.2.1	Bausteine des SAE-Modells	226
5.2.2	Aufgabenblatt zur Selbstanalyse von Emotionen	230
5.2.3	Vorgehen beim Prüfen der SAE-Modelle	230
5.2.4	Fallbeispiele für das Besprechen von SAE-Modellen	232
5.3	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	263
5.4	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 4	265
6	Phase 5: Neue Konzepte trainieren	267
6.1	Voraussetzungen für die Übungsphase	267
6.1.1	Therapieprämissen und „freier Wille“	267
6.1.2	Funktionale Übungen	270
6.2	Übungsleitern erstellen	272
6.3	Auf der inhaltlich-logischen Ebene trainieren	277

6.4	Auf der Vorstellungsebene trainieren	278
6.4.1	Imaginationsübungen durchführen	281
6.4.2	Fallbeispiel für eine Imaginationsübung	283
6.5	In vivo trainieren	285
6.5.1	In-vivo-Übungen	286
6.5.2	Fallbeispiel für eine In-vivo-Übung	290
6.6	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	292
6.7	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 5	294
 Anhang		 297
 Verzeichnis der Arbeitsblätter		 299
AB 1a	Gefühlsstern und Zuordnungskategorien	300
AB 1b	Gefühlsstern mit Einteilung in Erregungsniveaus	301
AB 2	ABC-Modell: Inhalt und Struktur	302
AB 3	ABC-Modell: Aufgabenblatt	303
AB 4	Emotionen und zu erwartende Inhalte im Bewertungssystem	304
AB 5	ABCZ-Modell: Aufgabenblatt	305
AB 6	Modell zur Selbstanalyse von Emotionen: Inhalt und Struktur	306
AB 7	Modell zur Selbstanalyse von Emotionen: Aufgabenblatt	308
 Literatur		 309
 Sachwortverzeichnis		 314