

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1 Verschiedene Mechanismen der Verhaltenssteuerung	14
1.1 Die Funktionssysteme der Psyche	14
1.2 Zusammenspiel der Funktionssysteme	21
1.3 Verhaltenssteuerung unter Stress	27
2 Erfassung der individuellen Notfallregel und Erstellung der Optimierungsregel	29
2.1 Erfassung der Notfallregel	29
2.1.1 Erfassung des zentralen Bedürfnisses in Beziehungen	30
2.1.2 Erfassung der zentralen Angst in Beziehungen	32
2.1.3 Erfassung des bevorzugten Verhaltensstils	33
2.1.4 Erste Formulierung der Notfallregel	37
2.1.5 Überprüfung der Notfallregel	39
2.1.6 Eventuelle Umformulierung der Notfallregel	43
2.1.7 Prototypische Notfallregeln	45
2.2 Von der Notfallregel zur Optimierungsregel	46
3 Verhaltens- und Kommunikationsstile	52
3.1 Was ist ein Verhaltens- und Kommunikationsstil?	52
3.2 Die Bedeutung der Kommunikation	57
4 Die sieben relevanten Verhaltens- und Kommunikationsstile	68
4.1 Der selbstbezogene Stil	71
4.2 Der dramatisierende Stil	84
4.3 Der gewissenhafte Stil	92
4.4 Der kritische Stil	98
4.5 Der rational-distanzierte Stil	106
4.6 Der kooperative Stil	111
4.7 Der sensibel-vermeidende Stil	116
4.8 Abgrenzung der Stile	121
4.9 Nochmalige Validierung der Notfallregel	123
5 Verhaltensexperimente	124
5.1 Einschätzung anderer Personen	124
5.1.1 Verhaltensbeobachtung	124

5.1.2	Kommunikative Präferenzen einer Person	126
5.1.3	Ausgelöstes Interaktionsgefühl	131
5.2	Das Grundprinzip des Verhaltensexperimentes	132
5.2.1	Situationsauswahl	133
5.2.2	Hierarchisierung der Situationen	134
5.2.3	Vorbereitung des Verhaltensexperimentes	136
5.2.4	Dokumentation des Verhaltensexperimentes	139
5.2.5	Reflexion des Verhaltensexperimentes	140
5.3	Exposition	141
5.3.1	Warum wurde bisher die Angst aufrechterhalten?	143
5.3.2	Der Prozess der Habituation	143
5.3.3	Der Prozess der Exposition	146
5.3.4	Erklärungen für die Wirksamkeit der Exposition	146
5.3.5	Ziele der Exposition	148
5.4	Kommunikative Experimente	150
5.4.1	Lernziele in Bezug auf Kommunikation	150
5.4.2	Kommunikative Vorübungen	151
5.4.2.1	Gefühle bei sich selbst und anderen benennen und validieren ...	152
5.4.2.2	Gedanken und Gefühle	153
5.4.2.3	Sachlich beschreiben	154
5.4.2.4	Ich- und Du-Aussagen	154
5.4.2.5	Forderungen stellen und Forderungen ablehnen – klare Appelle formulieren	155
5.4.2.6	Formulierung von Kritik	171
5.4.2.7	Der Einfachheitsindex	172
5.4.3	Umsetzung von Verhaltensexperimenten	173
5.5	Veränderung von Interaktionen	176
5.5.1	Wie können wir Einfluss auf andere Menschen nehmen?	177
5.5.2	Wie können wir den Ablauf von Interaktionen verändern?	182
5.5.3	Ansatzpunkte für einen veränderten Umgang mit für uns schwierigen Menschen	185
5.6	In welchen Bereichen kann es lohnend sein, Verhaltens- experimente durchzuführen?	188
6	Gedankliche Bearbeitung der Notfallregel	190
6.1	Veränderung mit Hilfe von Konsequenzen	190
6.2	Veränderung mit Hilfe positiver und negativer Vorstellungen ...	193
6.3	Veränderung mit Hilfe von Gegenargumenten	196
6.4	Veränderung mit Hilfe formaler Veränderung	200
6.5	Anwendung der Methoden	202

7	Verhaltensänderung	205
7.1	Von der seriellen zur parallelen Informationsverarbeitung	205
7.2	Dann üben, wenn man das Verhalten gerade <i>nicht</i> benötigt ...	206
7.3	Gründe für Schwierigkeiten bei der Verhaltensänderung	207
7.4	„Rückfall“	208
7.5	Inkubation	210
	Literatur	211
	Anhang	213