

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	5
1 Einleitung: Zielsetzung des Leitfadens	9
2 Theoretische Grundlagen der Kognitiven Umstrukturierung: Die »Kognitiven Therapien« nach Ellis, Beck und Meichenbaum	13
3 Der Prozess der Kognitiven Umstrukturierung: Grundlegende Schritte und Vorgehensweisen (Leitfaden)	41
3.1 Vermittlung des »Kognitiven Modells« an den Klienten	45
3.2 Identifikation der dysfunktionalen Kognitionen	55
3.2.1 Exploration der auslösenden Situationen	57
3.2.2 Exploration der belastenden Gefühle und Verhaltensweisen	60
3.2.3 Exploration der konkreten Veränderungsziele	67
3.2.4 Exploration der dysfunktionalen Kognitionen	77
3.3 Infragestellen der dysfunktionalen Kognitionen	86
3.3.1 Allgemeine Strategien innerhalb des sogenannten »Sokratischen Dialogs«	89
3.3.2 Spezifische Strategien zum Infragestellen bestimmter »Gruppen« von dysfunktionalen Kognitionen	98
3.3.2.1 Bearbeitung dysfunktionaler Wahrnehmungen und Interpretationen	99
3.3.2.2 Bearbeitung dysfunktionaler Bewertungen	109
3.3.2.3 Bearbeitung dysfunktionaler Kernannahmen	131
3.3.2.4 Bearbeitung dysfunktionaler Kognitionen auf der sog. »sekundären Ebene«	151
3.4 Erarbeiten funktionaler, zielführender Kognitionen	157
3.5 Einüben der funktionalen, zielführenden Kognitionen	163

4	Einige Anmerkungen zur Umsetzung des Leitfadens	177
5	Gestaltung der Therapeut-Klient-Beziehung ..	180
6	Häufige Schwierigkeiten und Fehler bei der Kognitiven Umstrukturierung	186
7	Schlussbemerkung und Ausblick	192
	Literaturverzeichnis	199
Anhang		
	Beispiele für Emotionswörter	206
	Selbstbeobachtungs- und Selbsthilfeschema für Klienten	207
	Selbsthilfe-Fragenkatalog für Klienten	210
	Zusammenstellung der wichtigsten Fragen für den Therapeuten	212
	Fallbeispiele: Herr T., Frau S.	215
	Selbsthilfebücher zur Kognitiven Therapie/Kognitiven Verhaltenstherapie	223
	Störungsspezifische Behandlungsprogramme aus dem Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie	224
	Sachwortregister	227