

VORWORT	9
Danksagungen	10
Vorwort für den Fachmann	11
Vorwort des Übersetzers	13
KAPITEL 1	
Überblick	17
Überblick über das Buch	19
Selbstveränderung: eine Fallgeschichte	20
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 1. Schritt	22
KAPITEL 2	
Anpassung: Verhalten und die Umgebung	23
Anpassung und Werturteile	25
Anpassung ist eine Frage des Verhaltens in bestimmten Situationen	28
Die Selbstveränderung des Verhaltens	32
Das medizinische Modell menschlichen Verhaltens: eine alternative Sichtweise	36
Folgerung	42
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 2. Schritt	43
KAPITEL 3	
Die Beziehungen zwischen Verhalten und Umgebung	45
Lernen	47
Die Grundregeln des Verhaltens	48
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 3. Schritt	70
Empfohlene Literatur	71

## KAPITEL 4

Verhaltensänderung im Selbstversuch	73
Die charakteristischen Merkmale der Selbstveränderung	75
Kontingente Verstärkung bei der Selbstveränderung	76
Schritte bei der Selbstveränderung	76
Die grundlegenden Verfahrensschritte bei der Selbstveränderung	77
Willenskraft und Hilfe durch Fachleute	82
Die Wahl eines Projektes	82
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 4. Schritt	85

## KAPITEL 5

Das Problemverhalten wird spezifiziert	87
Sprachmuster, die die Spezifizierung des Problems behindern	88
Vorgehensweisen für die Spezifizierung des Problems	90
Wenn das Problem darin besteht, daß man etwas Bestimmtes nicht tut	95
Sich Rat bei anderen holen	104
Das Einsetzen von Modellen	106
Wenn das Ziel kein Verhalten zu sein scheint	108
Ist die Analyse des Problems richtig?	108
Die Auswahl der Kategorien	110
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 5. Schritt	112

## KAPITEL 6

Grundhäufigkeiten werden erhoben	113
Worin unterscheiden sich die Grundraten von Beobachtungen vor Beginn der Grundratenerhebung?	114
Was zählen Sie?	114
Einige Beispiele für Registriersysteme	117
Das technische Vorgehen beim Registrieren	118
Vermeiden Sie den sofortigen Beginn des Veränderungsprogramms	124
Übernahme der Datenregistrierung in das normale Verhaltensmuster	127
Verstärken für das Aufzeichnen von Verhalten	131
Analysieren der Grundhäufigkeiten	132
Sind die Grundraten zuverlässig?	136
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 6. Schritt	138

## KAPITEL 7

Verstärker werden analysiert	141
Direkte Beobachtung von verstärkenden Konsequenzen	142
Wie man einen Verstärker-Katalog aufstellt	147
Drei Überlegungen zur Wahl eines Verstärkers	149
Was kann man tun, wenn keine Verstärker erreichbar scheinen?	150
Das Premack-Prinzip	152
Die Zusammenstellung eines Plans	156
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 7. Schritt	156
Einführung in die Kapitel 8, 9 und 10	157

## KAPITEL 8

Die Grundform der Intervention	159
Verträge	160
Wie Verträge wirken	161
Verstärkung während der Intervention	165
Das Lernen neuer Verhaltensweisen	175
Verhaltensformung: die Verstärkung allmählicher Annäherungen	176
Probleme bei der Verhaltensformung	181
Lernen am Modell	184
Unvereinbare Verhaltensweisen	185
Zur Frage der Selbstbestrafung	190
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 8. Schritt	197

## KAPITEL 9

Die Analyse und Kontrolle vorausgehender Ereignisse	199
Wie man vorausgehende Ereignisse entdeckt	201
Wie man vorausgehende Ereignisse kontrolliert	208
Wie man die Verhaltenskontrolle durch vorausgehende Ereignisse vergrößert	221
Wie man Reizgeneralisation erreicht	223
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 9. Schritt	225

## KAPITEL 10

Emotionale Schwierigkeiten (Angst)	227
Emotionale Reaktionen	229
Desensibilisierung	234

Desensibilisierung in der Real-Situation (in-vivo-Desensibilisierung)	241
Systematische Selbst-Desensibilisierung	246
Allgemeine Techniken für in-vivo- und systematische Desensibilisierung	257
Klinische Desensibilisierung	260
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 10. Schritt	261
KAPITEL 11	
<b>Erfolgskontrolle: Analyse der Daten</b>	263
Wie man das Diagramm auswertet	265
Aufzeichnungen führen	269
Wenn sich die Kategorien verschieben	269
Kategorienänderung und die neue Grundrate	272
Das Fehlen einer Grundrate für unvereinbare Reaktionen	273
Häufige Gründe für Schwierigkeiten bei Selbst- veränderungsplänen	274
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 11. Schritt	275
KAPITEL 12	
<b>Beendigung des Programms</b>	277
Die Ausarbeitung von Zielen	278
Formale Beendigung	281
Die Herstellung natürlicher Kontingenzen	282
Das Planen von Reizgeneralisierung	285
Ausschleichen: Das Aufbauen von Löschungswiderstand	286
Übung	288
Die Risiken, wenn man zu früh aufhört	289
Nie zu Ende gehende Projekte	289
Nicht erfolgreiche Selbstveränderung	290
Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 12. Schritt	291
KAPITEL 13	
<b>Selbstveränderung und Willenskraft</b>	293
Ist Selbstverstärkung wirklich verstärkend?	294
Kann man lernen, sich selbst zu verstärken?	295
Zusätzliche Techniken bei der Selbstveränderung	296
Der Wille zur Selbstveränderung	302
Was ist Wille?	304
LITERATUR	306