

# Inhalt

Vorwort des Verfassers 11

›Es hat bei mir gewirkt – es kann auch bei Ihnen wirken‹

von Jean Baer 13

## 1 Man kann lernen, normal zu sein (und nicht neurotisch) 17

---

Verhaltenstherapie und Selbstbewußtseinstraining 19

Die selbstbewußte Persönlichkeit 21

Der theoretische Hintergrund des Selbstbewußtseinstrainings 22

*Die psychologische Organisation* 28

*Die neurotische Spirale* 32

## 2 Bestimmen Sie Ihre Selbstbewußtseins- Probleme 41

---

Typisierung der Personen mit Selbstbewußtseins-Problemen 42

Selbstbehauptung und Aggression 47

Ihre Rechte 52

Nehmen Sie Ihre eigenen Schwierigkeiten unter die Lupe 56

*Bestandsaufnahme des Selbstbewußtseins* 56

*Bestandsaufnahme der Verunsicherungsfaktoren* 58

Bestimmen Sie Ihre Selbstbewußtseinsziele 60

Ein Zielprogramm	64
<i>Wie man sich Ziele setzt</i>	65
Verhaltens-Aufgaben	71
<i>Verhaltens-Aufgaben: Unpersönliche Situationen</i>	73
<i>Verhaltens-Aufgaben: Soziale Interaktion</i>	75
Die ›Gefühlssprache‹	77
<i>Die ST-Methode beim Äußern von Gefühlen</i>	79
<i>Laborübung: Aneignung der Gefühlssprache</i>	83
Nein-Sagen	88
<i>Laborübung: Erlernen des Nein-Sagens</i>	92
Verhaltensprobe	96
<i>Rekonstruktion einer Übungssitzung mit ›Verhaltensprobe‹</i>	100
<i>Laborübung: Einstudierung von Verhaltensweisen</i>	106

#### 4 Wie man sich ein Netz sozialer Kontakte schafft 110

---

Das befriedigende Netz sozialer Kontakte	111
Das unbefriedigende Netz sozialer Kontakte	112
Der selbstbewußte Mensch und sein Netz sozialer Kontakte	119
<i>Laborübung: Verdeckte Verstärkung</i>	123
<i>Laborübung: Gedankensperre</i>	126
<i>Ein Leitfaden für Anfänger, wie man mit Zurücksetzungen fertig wird</i>	136
Wie man eine enge Beziehung anbahnt	140
<i>Laborübung: Selbstoffenbarung</i>	142

#### 5 Die enge menschliche Beziehung 146

---

Ein Plan zur Beeinflussung von Verhaltensarten, damit Ihre Ehe besser funktioniert	149
<i>Laborübung: Verhaltensarten in der Ehe</i>	150

<i>Verhaltens-Verträge zwischen Ehepartnern</i>	153
<i>Laborübung: Kommunikation</i>	159
<i>Laborübung: Entscheidungsverteilung</i>	168
<i>Gefahrensignale</i>	169

## 6 Die aktive Einstellung zur Sexualität 173

---

Die Grundlage für Veränderungen	175
<i>Sexuelles Wissen</i>	176
Die aktive Einstellung	185
<i>Wie man den Prozeß des sexuellen Entscheidungsverhaltens verändert</i>	187
<i>Erste Laborübung zur Sexualität</i>	188
<i>Zweite Laborübung zur Sexualität</i>	191
<i>Weitere Schritte zu aktiver Kommunikation</i>	195
<i>Wie man die Häufigkeit der sexuellen Akte erhöht</i>	196
<i>Dritte Laborübung zur Sexualität</i>	197
<i>Die Sprache der Sexualität</i>	202

## 7 Selbstbewußtsein durch Selbststeuerung 206

---

Warum Ihnen die Selbststeuerung mißlingt	209
Die Theorie der Verhaltensänderung	211
<i>Fehlender Einfluß auf Verstärkungen</i>	216
<i>Diskriminative Reize</i>	217

## 8 Wie man seine eigenen Gewohnheiten ändert 220

---

Identifizieren Sie die Gewohnheit, die Sie ändern möchten	221
Schließen Sie eine Art Vertrag, daß Sie Ihr Verhalten ändern wollen	223

Prüfen Sie die Situation, um festzustellen, ob Sie das unerwünscht Verhalten erschweren und das erwünschte erleichtern können	22
Ermitteln Sie, welche Folgewirkungen Ihres unerwünschten Verhaltens dieses verstärken	228
Legen Sie sich die erwünschte Gewohnheit zu	231

## 9 Verstärkungsmangel = Depression 236

---

<i>Erste Laborübung bei depressiven Stimmungen</i>	239
<i>Zweite Laborübung bei depressiven Stimmungen</i>	241

## 10 Wie man schlank wird – und schlank bleibt 245

---

Die Veränderung von Eßgewohnheiten:	
Ein Fünf-Punkte-Programm	248
<i>Machen Sie sich Ihre Eßgewohnheiten klar</i>	248
<i>Bringen Sie die Reize unter Kontrolle</i>	249
<i>Verändern Sie Ihr Verhalten beim Essen</i>	252
<i>Verändern Sie Ihre körperlichen Betätigungen</i>	257
<i>Entwickeln Sie ein System positiver Verstärkungen</i>	259

## 11 Selbstbehauptung im Berufsleben 264

---

Typologie des Selbstbewußtseinsmangels im Berufsleben – vom Zaghaften bis zum Ausgenutzten	267
Das ST und Ihre berufliche Tätigkeit	269
Machen Sie sich Ihre Ziele im Beruf klar	269
<i>Rationale Ziele</i>	270
<i>Neurotische Ziele</i>	273
Seien Sie aktiv!	275
Werden Sie sich über Ihr Können klar!	277
Lernen Sie, Ihre Gespanntheit unter Kontrolle zu bringen	279
<i>Laborübung in Entspannung</i>	280

<i>Praktische Entspannungsübung</i>	283
Lernen Sie, die Angst unter Kontrolle zu bringen	285
<i>Die systematische Desensibilisierung bei Phobien</i>	285
<i>Desensibilisierung in realen Situationen</i>	287
Lernen Sie, gute menschliche Beziehungen herzustellen	290
<i>Ein Leitfaden: Selbstbewußtes Verhalten</i>	291
<i>Laborübung für Frauen</i>	298
<i>Laborübung in Denken und Kommunikation</i>	300
Lernen Sie, mit dem System fertig zu werden	301

## 12 Die Gruppe

---

Anhang	313
Vollentspannungsübung	313
Mittlere Entspannungsübung	319