

Inhalt

Vorwort von Albert Ellis	9
Einleitung	11
Was ist rational-emotive Verhaltenstherapie (REVT)?	11
Selbsthilfebücher seit der Antike	12
Stoische Philosophie	12
Stoische Philosophie und moderne Psychotherapie	13
Kapitel 1: Allgemeiner Teil	25
1. Das Ziel therapeutischer Selbsthilfe	27
Falsche Bescheidenheit überwinden	31
Sind Sie skeptisch?	34
2. Das ABC des zufriedenen Lebens oder: wie entstehen belastende Gefühle?	35
<i>Übung 1: Emotionale Konsequenzen</i>	38
<i>Übung 2: Verhaltenskonsequenzen</i>	40
<i>Übung 3: Das ABC-Modell anwenden</i>	46
Zwei Arten von Beliefs	49
Angemessene und unangemessene Gefühle	50
<i>Übung 4: Die Muß-Ideologie entlarven</i>	55
3. Die Tyrannei des Muß: herausfinden und verändern	56
<i>Übung 5: Selbstschädigende Denkmuster herausfinden</i>	60
Das Hinterfragen selbstschädigender Denkmuster	62
Die wissenschaftliche Methode auf emotionale Probleme anwenden	63
<i>Übung 6: Disputieren lernen</i>	71
Eine neue Lebensphilosophie	72
4. Die Praxis der Selbstveränderung	75
4.1 Gedankenmethoden der Selbstveränderung	75
Die Rationale Selbstanalyse (RSA)	75
<i>Übung 7: Die Rationale Selbstanalyse (RSA)</i>	76

Das Disputieren selbstschädigender Ideen (DSI)	76
<i>Übung 8:</i> Das Disputieren selbstschädigender Ideen (DSI)	81
Der hilfreiche „Innere Dialog“	82
<i>Übung 9:</i> Dialog mit sich selbst	83
Der sprachliche Faktor für das Wohlbefinden	83
<i>Übung 10:</i> Situationsbeschreibung: Das Denken konkretisieren	87
4.2 Gefühlsmethoden der Selbstveränderung	88
<i>Übung 11:</i> Mit der Rationalen Vorstellungsübung Problemsituationen bewältigen	92
4.3 Verhaltensmethoden der Selbstveränderung	93
Shame-attacking exercises	96
<i>Übung 12:</i> Attackieren von Peinlichkeitsgefühlen	98
Inneren Widerstand durch Selbst-Management überwinden	98
<i>Übung 13:</i> Zu geringe Frustrationstoleranz bekämpfen	100
„Operantes Konditionieren“	101
<i>Übung 14:</i> Verhaltensstrategien entwickeln, um zu erreichen, was man erreichen will	102
Kapitel 2: Spezieller Teil	105
5. Die Bewältigung von Depressionen und zu geringer Frustrationstoleranz	107
6. Schuldgefühle überwinden	118
7. Die „unglückliche“ Liebe	127
8. Sexualität: Mit Verstand lieben	133
Behandlung einer Sexualstörung	135
9. Beziehungskonflikte und Partnerprobleme lösen	141
9.1 Die Störung und das System	141
9.2 Die rational-emotive Psychologie der Beziehungskonflikte	148
9.3 Ist die Ehe (die Beziehung) harmonisch?	150

Der Test	150
9.4 Die gestörte Beziehung: Was tun?	151
Toleranz ohne feindselige Gefühle	152
Protest	152
Trennung/Scheidung	153
Erdulden mit feindseligen Gefühlen	153
10. Emotionale Blockaden und Schwierigkeiten im Berufsleben	156
10.1 Angst vor beruflichen Anforderungen	156
10.2 Ärger im Beruf	164
<i>Übung 15: Selbsteinschätzung</i>	169
<i>Übung 16: Disputation von Ärger und Feindseligkeit</i>	170
11. Emotionales Selbstmanagement	173
Die RSA-Korrektur der Klientin	178
Die RSA-Korrektur des Klienten	184
Anhang	187
RSA-Selbsthilfe-Formular und Beispiel	
Literatur	193
Stichwortverzeichnis	197