

Einleitung

Grundlagen und Ziele des Änderungsprogramms 12

Kapitel 1

Schwierigkeiten und Probleme 20

Ihre Einstellung zu sich und Ihren Problemen 20

Arbeitsblatt 1

Wie Sie Probleme beurteilen können 24

Arbeitsblatt 2

Kapitel 2

Verhalten ist gelernt, kann verlernt und neu gelernt werden 28

Angeboren und erworben 28

Reaktionen auf Signalreize 30

Lernen durch Bekräftigung 32

Lernen durch Bestrafung 35

Lernen durch Beobachtung 36

„Und wo bleibt meine Freiheit?“ 39

Arbeitsblatt 3

Hinweise zur Auswahl des Problemverhaltens, das Sie
verändern wollen 42

Arbeitsblatt 4

Kapitel 3

Die Analyse Ihres Problemverhaltens 44

Verhalten ist beeinflusst von Signalreizen und Konsequenzen 44

Arbeitsblatt 5, 6, 7, 8

Die Bedeutung einer Verhaltensänderung für Ihr Leben 55

Arbeitsblatt 9, 10

Kapitel 4

Das Beobachten und Zählen Ihres Verhaltens 60

Warum die Verhaltensbeobachtung so wichtig ist 60

Verhaltensprotokolle zur Klärung Ihrer Verhaltensketten 61

Arbeitsblatt 11, 12

Die systematische Beobachtung Ihres Verhaltens 64

Arbeitsblatt 13, 14

Dauer der Selbstbeobachtung 70

Schwierigkeiten bei der Selbstbeobachtung 70

Arbeitsblatt 15

Verhaltenstherapeutischer Arbeitsplan

Problemdefinition

Arbeitsblatt 1	Wie ich zu Problemen stehe	21
Arbeitsblatt 2	Probleme und Schwierigkeiten, die mich belasten	27
Arbeitsblatt 3	Was ich über das Lernen von Verhalten weiß	41
Arbeitsblatt 4	Das Problem, das ich bearbeiten will	43

Verhaltensanalyse

Arbeitsblatt 5	Die genaue Beschreibung meines Problemverhaltens an Hand von Beispielen	45
Arbeitsblatt 6	Signalreize, die mein Problemverhalten steuern	49
Arbeitsblatt 7	Konsequenzen, die auf mein Problemverhalten folgen	50
Arbeitsblatt 8	Die Beschreibung meines Problemverhaltens als Verhaltenskette	54
Arbeitsblatt 9	Die Bedeutung, die mein Problemverhalten für mein Leben hat	58
Arbeitsblatt 10	Das Verhalten, das ich an Stelle meines Problemverhaltens zeigen möchte	59

Verhaltensbeobachtung

Arbeitsblatt 11	Mein Problemverhalten als Verhaltenskette an Hand der Beobachtungsprotokolle	62
Arbeitsblatt 12	Mein erwünschtes Verhalten als Verhaltenskette an Hand der Beobachtungsprotokolle	63
Arbeitsblatt 13	Mein persönliches Zählsystem	67
Arbeitsblatt 14	Graphik meines Verhaltens vor Beginn des Änderungsprogramms	69
Arbeitsblatt 15	Das Ziel, das ich erreichen möchte	73

Kapitel 5

Die grundlegenden Verfahren für die systematische

Verhaltensänderung

74

Überblick über die verschiedenen Verfahren

74

Aufbau und Veränderung von Verhalten durch Bekräftigung

77

Arbeitsblatt 16, 17

Schwierigkeiten beim Sammeln von Bekräftigern

81

Schwierigkeiten, den Sinn von systematischer Bekräftigung einzusehen

82

Effektive Bekräftigung durch Symbole

83

Arbeitsblatt 18

„Und warum soll ich mich nicht bestrafen?“

85

Veränderung von Verhalten in kleinen Schritten

87

Arbeitsblatt 19

Körperliche Entspannung

93

Arbeitsblatt 20

Kapitel 6

Verminderung von störenden Verhaltensweisen

96

Unterbrechen und Ändern des Verhaltensablaufs

98

Arbeitsblatt 21

Unabhängiger werden von Signalreizen, die Ihr Verhalten steuern

102

Arbeitsblatt 22, 23, 24, 25

Kapitel 7

Lernen von neuen Verhaltensweisen

110

Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen zu erproben und einzuüben

110

Übungen, um eigene Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken

113

Arbeitsblatt 26, 27, 28, 29, 30, 31

Übungen, um besser zu verstehen, was andere denken und empfinden

121

Arbeitsblatt 32, 33

Erlernen von selbstsicherem, angstfreiem Verhalten

125

Arbeitsblatt 34, 35, 36

Verhaltenstherapeutischer Arbeitsplan

Interventionstechniken

Arbeitsblatt 16	Dinge, Ereignisse, die mich bekräftigen	78
Arbeitsblatt 17	Wirksamkeit meiner Bekräftigungsmöglichkeiten	80
Arbeitsblatt 18	Bekräftigungen, die ich einsetzen kann	84
Arbeitsblatt 19	Wie ich mein Verhalten in kleinen Schritten ändere	92
Arbeitsblatt 20	Anleitung zur Kurzentspannung	94
Arbeitsblatt 21	Ich unterbreche und ändere den Ablauf meines Problemverhaltens	101
Arbeitsblatt 22	Aufgaben, um von Nahrungsmitteln unabhängiger zu werden	105
Arbeitsblatt 23	Aufgaben, um von der Zigarette unabhängiger zu werden	106
Arbeitsblatt 24	Aufgaben, um vom Alkohol unabhängiger zu werden	108
Arbeitsblatt 25	Ich trainiere, unabhängiger von Signalreizen zu werden	109
Arbeitsblatt 26	Wie ich Gefühle und Empfindungen durch Körpersprache ausdrücke	115
Arbeitsblatt 27	Ich äußere mich, wenn mir etwas gefällt	116
Arbeitsblatt 28	Ich äußere mich, wenn mir etwas nicht paßt	117
Arbeitsblatt 29	Ich äußere mich, wenn ich Hilfe brauche	118
Arbeitsblatt 30	Ich nehme Lob von anderen an	119
Arbeitsblatt 31	Was ich sonst noch möchte	120
Arbeitsblatt 32	Ich versuche zu verstehen, was der andere denkt und empfindet	122
Arbeitsblatt 33	Ich teile dem anderen mit, was ich von seinem Problem verstanden habe	124
Arbeitsblatt 34	Signalreize, die in mir Angst/Unsicherheit auslösen	126
Arbeitsblatt 35	Genauere Beschreibung von Signalreiz, gegenwärtigem und erwünschtem Verhalten	129
Arbeitsblatt 36	Rangordnung meiner Signalreize/Übungen für ein angstfreieres Verhalten	133

Kapitel 8	
Die Zusammenstellung Ihres persönlichen Änderungsprogramms	134
Wann Sie ein systematisches Änderungsprogramm zusammenstellen sollten	134
Wie Sie Ihr Änderungsprogramm zusammenstellen können	136
Arbeitsblatt 37, 38	
Ihr Vertrag mit sich selbst	141
„Freier werden durch Druck und Kontrolle?“	142
Arbeitsblatt 39	
Wie Sie andere Menschen finden, mit denen Sie Ihre Probleme gemeinsam bearbeiten können	145
Arbeitsblatt 40	
Wann Sie fachliche Hilfe suchen sollten	148
Kapitel 9	
Die Durchführung Ihres Änderungsprogramms	150
Das Fortführen der genauen Beobachtung	150
Wie sich Ziele verändern können	151
Schwierigkeiten bei der Durchführung und was Sie dagegen tun können	153
„Immer diese komischen kleinen Schritte und diese blöden Belohnungen!“	156
Arbeitsblatt 41, 42, 43	
Kapitel 10	
Die Beendigung Ihres Änderungsprogramms	160
Wie Ihr neues Verhalten langsam selbstverständlich für Sie wird	160
Wie Sie Ihr neues Verhalten noch häufiger zeigen können	163
Wie Sie Ihr neues Verhalten auch später aufrechterhalten können	164
Arbeitsblatt 44	
Was sich für Sie alles verändert hat	166
Arbeitsblatt 45, 46	
Die Bedeutung, die Ihr selbsteingeleiteter Veränderungsversuch für Sie haben kann	172
Anhang	
Erfahrungsberichte	174
Literaturempfehlungen	187
Literaturnachweis	187

Verhaltenstherapeutischer Arbeitsplan

Festlegung des Interventionsplans

Arbeitsblatt 37	Vorgehensweisen, die ich für meinen Änderungsplan benutzen will	137
Arbeitsblatt 38	Mein persönliches Änderungsprogramm	140
Arbeitsblatt 39	Mein Vertrag mit mir selbst	144
Arbeitsblatt 40	Ich suche Mitglieder für eine Selbständerungsgruppe	147

Durchführung des Interventionsplans

Arbeitsblatt 41	Graphik meines Verhaltens während der Durchführung des Änderungsprogramms	158
Arbeitsblatt 42	Was ich an meinem Programm noch ändern will	159
Arbeitsblatt 43	Wie ich meine systematischen Bekräftiger langsam absetzen will	162

Überprüfung der Interventionseffekte

Arbeitsblatt 44	Graphik meines Verhaltens nach Abschluß des Änderungsprogramms	165
Arbeitsblatt 45	Was sich für mich alles verändert hat	168
Arbeitsblatt 46	Was ich über Verhaltensänderung gelernt habe	170