

# INHALT

Vorwort .....	7
Einführung .....	9
<b>Teil I: Die Konzeptionen</b>	
Kapitel 1: Depression .....	13
Kapitel 2: Soziales Lernen: Eine Sichtweise menschlichen Verhaltens .....	24
Kapitel 3: Depression und soziales Lernen .....	32
Kapitel 4: Einführung in Selbstmodifikationsverfahren .....	46
<b>Teil II: Die Strategien</b>	
Kapitel 5: Erstellung eines persönlichen Planes zur Bewältigung der Depression .....	70
Kapitel 6: Wie man lernt, sich zu entspannen .....	87
Kapitel 7: Angenehme Tätigkeiten .....	104
Kapitel 8: Das Erlernen sozialer Geschicklichkeit .....	152
Kapitel 9: Die Anwendung sozialer Fertigkeiten .....	175
Kapitel 10: Gedankenkontrolle .....	193
Kapitel 11: Konstruktives Denken .....	211
Kapitel 12: Seien Sie Ihr eigener Therapeut: Selbstinstruktions-Techniken .....	225
<b>Teil III: Ein Blick in die Zukunft</b>	
Kapitel 13: Ihre Erfolge sichern .....	235
Kapitel 14: Wie Sie Ihre Persönlichkeit verändern können .....	246
Kapitel 15: Wie Sie Ihre Zukunft planen .....	258
Ausgewählte Literatur .....	273
Register .....	277