

Trackliste

DVD 1

1. ABC-Einführung

Modul 1: Gefühle und 5 Erlebensbereiche	23:02
Modul 2: Der Gefühls-Erregungs-Zusammenhang und das Psychosomatik-Modell	07:10
Modul 3: Gefühlsentstehung	10:15
Modul 4: Veränderungsprozess	05:05
Modul 5: Der Bewertungs-Gefühls-Zusammenhang	11:21

2. Selbstanalyse von Emotionen (SAE)

Modul 6: SAE-Einführung	25:41
Modul 7: SAE-Praxis – Herausarbeiten der dysfunktionalen Grundannahmen	17:13
Modul 8: SAE-Praxis – Zielsetzung	05:06
Modul 9: Übergeordnete Probleme 1 – Theorie	10:59
Modul 10: Übergeordnete Probleme 2 – SAE-Praxis	20:17

DVD 2

3. Disputationen und Sokratische Dialoge

Modul 11: Kontrolle über sich selbst	16:59
Modul 12: Kontrolle über andere	19:10
Modul 13: Unterscheidung: Tatsache versus Meinung	05:13
Modul 14: Wert des Menschen – Lösung 1: Verzicht auf pauschale Wertbestimmung	29:45
Modul 15: Wert des Menschen – Lösung 2: Kriterienfreie Wertbestimmung	15:21
Modul 16: Persönlich-Nehmen von Zu- und Abneigung	13:32

4. Ergebnisse der Klärungsphase

Modul 17: Funktionale Grundannahmen mit Selbstwert-Lösung 1	15:05
Modul 18: Funktionale Grundannahmen mit Selbstwert-Lösung 2	07:35