

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Kognitive Modelle und Konzepte	4
1.1 Rational-Emotive Theorie	5
1.2 Reformulierte Rational-Emotive-Theorie	8
1.3 Kognitive Theorie psychischer Störungen	9
1.3.1 Ursprüngliche Kognitive Theorie	10
1.3.2 Theorie der „core beliefs“	13
1.4 Schematheorie	15
1.5 Informationsverarbeitung bei Ängsten	18
1.6 Selbstinstruktionstheorie	21
1.7 Hilflosigkeits- und Hoffnungslosigkeitstheorie	23
1.8 Theorie der Selbstkontrolle	27
1.9 Response Stile und repetitives Denken	31
1.10 Metakognitive Modelle	32
1.11 Achtsamkeit (Mindfulness) und Akzeptanz	38
1.12 Weisheitstheorie	41
1.13 Modell der sozialen Informationsverarbeitung	44
1.14 Eine allgemeine, vereinheitlichende kognitive Theorie	47
1.15 Schlussfolgerungen und Überleitung	48
2 Diagnostik und Indikation	52
2.1 Selbstbeobachtung automatischer Gedanken	52
2.2 Angstkognitionen (ACQ)	52
2.3 Dysfunktionale Einstellungen (DAS)	53
2.4 Attributionsstil (ASQ)	54
2.5 Response Stil (RSQ)	55
2.6 Rumination (RS)	55
2.7 Schemata (YSQ)	56
2.8 Achtsamkeit und Akzeptanz (FFA und MAAS)	56
2.9 Indikation kognitiver Interventionen	57
3 Praktische Umsetzung und Therapie	59
3.1 Grundmerkmale kognitiver Therapien	62
3.2 Gesprächsführung und Interaktionen bei kognitiven Therapien	63
3.3 Gedankenkontrollen	68
3.3.1 Verdeckte Gedankenkontrolle	69

3.3.2	Gedankenstopp	70
3.3.3	Pumptechnik: Gedankenkarten	71
3.4	Selbstinstruktionen und kognitives Erproben	74
3.4.1	Selbstverbalisationstraining	74
3.4.2	Stressbewältigungstraining	76
3.4.3	Kognitive Probe	77
3.4.4	Stressimpfung	79
3.4.5	Zeitprojektion	80
3.4.6	Idealisiertes Selbstbild	80
3.5	Kognitive Therapie	81
3.5.1	Entdecken und Beobachten automatischer Gedanken	83
3.5.2	Erkennen kognitiver Verzerrungen	85
3.5.3	Spaltenprotokolle negativer Gedanken	87
3.5.4	Realitätstesten und Experimentieren	88
3.5.5	Alternative Erklärungen, Reattribuierungstechnik	89
3.5.6	Rollentausch	90
3.5.7	Stuhldialog	91
3.5.8	Entkatastrophisieren	92
3.5.9	Problematisches Denken überprüfen	94
3.5.10	Grundüberzeugungen erkennen und verändern	95
3.5.11	Werte erkennen und bearbeiten	100
3.5.12	Weisheitstherapie	104
3.5.13	Humorthherapie	106
3.6	Metakognitive Therapien	108
3.6.1	Problemlösen	108
3.6.2	Metakognitives Training	112
3.6.3	Metakognitive Therapie	113
3.7	Akzeptanz und Achtsamkeit	118
3.7.1	Akzeptanz und Selbstverpflichtung	118
3.7.2	Achtsamkeit	120
4	Evidenzlage und wissenschaftliche Beurteilung . .	124
4.1	Gedankenkontrollen	124
4.2	Selbstinstruktionen und kognitives Probehandeln	124
4.3	Kognitive Therapien	125
4.4	Metakognitive Therapien	126
4.5	Akzeptanz und Achtsamkeit	127
5	Anwendungsbeispiele	128
5.1	Behandlung Sozialer Phobien	128
5.2	Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörungen	130
6	Weiterführende Literatur	132
7	Literatur	132

8	Anhang	141
	Spaltenprotokoll negativer Gedanken	141
	Protokoll: Denken überprüfen	142
	Werte bearbeiten.....	144
	Metakognitive Fallkonzeption	145
	Aufmerksamkeitstraining.....	146
	Akzeptanzübung.....	148
	Achtsamkeitsübungen.....	151