Geleitwort von Andreas Veith 7

1 Einführung 11
1.1 Vorbemerkung 11
1.2 Die geschichtliche Entwicklung 12
1.3 Was ist Kognitive Therapie? 14

2 Grundlagen der Kognitiven Therapie 17
2.1 Erkenntnistheoretische Aspekte 17
2.1.1 Eingeschränkte Erkenntnismöglichkeiten 17
2.1.2 Modelleigenschaften: Erklärungskraft und Nützlichkeit 18
2.1.3 Vernunftkriterien 18
2.2 Neurobiologische Aspekte 19
2.2.1 Neuroplastizität und neuronale Netzwerke 19
2.2.2 Konstruierte Wirklichkeit 20
2.2.3 Neuronale Mechanismen 20
2.3 Psychologische Grundlagen 21
2.3.1 Motivation 21
2.3.2 Emotionen 23
2.3.3 Das Konsistenzprinzip 24
2.3.4 Emotionale Probleme 25
2.3.5 Die Entstehung von Emotionen 26
2.3.6 Pathogenetische Faktoren 28
2.4 Integratives Störungsmodell 29
2.5 Diagnostik 30
2.6 Therapierational 33

3 Das Patientenbeispiel 37

4 Praxis der Kognitiven Therapie 47
4.1 Die Klärungsphase 47
4.1.1 Vermittlung der Grundlagenmodelle 47
4.1.2 Selbstanalyse von Emotionen 81
4.1.3 Biografische Analyse 95
4.1.4 Störungsanalyse 96
4.1.5 Disputationen und Sokratische Dialoge 97
4.1.6 Ergebnisse der Klärungsphase 127

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1168487188

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

4.2 Die Veränderungsphase 130
4.2.1 Phasen der Veränderung 130
4.2.2 Training des Verstandes 130
4.2.3 Akzeptanz und zielorientiertes Handeln 145
4.2.4 Kognitive Umstrukturierung 149

5 Dysfunktionale Denkschemata 157

6 Fallstricke 165
6.1 Therapeutenvariablen 165
6.2 Patientenvariablen 167
6.3 Schwierigkeiten im Therapieverlauf 168

7 Wirksamkeit der Kognitiven Therapie 173
7.1 Prozess- und Ergebnisevaluation 173
7.2 Überblick über die Forschungsergebnisse 174
7.3 Integrationsmöglichkeiten 176

8 Literatur 179