

Inhaltsübersicht

Vorwort	10
I Was ist mit mir los?	
Emotionale Probleme unter der Lupe	
1 Einleitend: Begriffe und Grundlagen klären	16
2 Gefühle: Was man darüber wissen sollte	32
3 Zentral und gefühlsbestimmend: die Kognitionen (K)	64
4 Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühls- dschungel	91
5 Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren	170
II Wege aus dem Gefühlsdschungel: der Veränderungsprozess	
6 Voraussetzungen für Änderungserfolge	186
7 Motiv und Maßstab allen Bewertens, Fühlens und Handelns: das Ziel	191
8 Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand	215
9 Austauschmuster: sinnvolle Alternativkonzepte aufbauen	269
10 Jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen	274
11 Startprobleme?	306
12 Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!	342
Anhang	
Übungsaufgaben	384
Hinweise zum Online-Material	392

Inhalt

Vorwort	10
---------	----

I Was ist mit mir los? Emotionale Probleme unter der Lupe

1 Einleitend: Begriffe und Grundlagen klären 16

1.1	IKVT: Was ist das?	16
1.2	Woran erkennt man psychische Probleme?	21
1.3	Welche Problembereiche gibt es?	23
1.4	Woran liegt es bei mir?	26
1.5	Was kann ich dagegen tun?	27
1.6	Weshalb dauert das so lange?	29

2 Gefühle: Was man darüber wissen sollte 32

2.1	Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?	32
2.2	Wie entstehen Gefühle?	38
2.3	Lassen sich Gefühle beeinflussen?	47
2.4	Das SKR-Modell der Gefühle	52

3 Zentral und gefühlsbestimmend: die Kognitionen (K) 64

3.1	Was sind Kognitionen?	64
3.2	Konzepte und ihre Folgen	70
3.3	Hilfreiche und schädliche Konzepte	75
3.4	Bewusste und unbewusste Konzepte	78
3.5	Problembereiche und ihre typischen Konzepte	84

4 Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühlsdschungel 91

4.1	Katastrophendenken	92
4.2	Versicherungsdenken	97
4.3	Absolutes Fordern und Muss-Denken	101

4.4	Gerechtigkeitsapostel	109
4.5	Schwarz-Weiß-Malen und Generalisieren	113
4.6	Menschenwertbestimmen	116
4.7	Null-Verzicht-Denken und Trockenschwimmen	119
4.8	Meinungenverkaufen und Tatsachenverdrehen	124
4.9	Verrenkungsdeuten	131
4.10	Applausfetischismus	136
4.11	Selbstschutzdenken	142
4.12	Punktekämpfen	148
4.13	Untertanendenken	153
4.14	Kindchenspielen oder »erwachsene Küken«	160
4.15	Psychische Probleme und ihre typischen Denkstile	165
5	Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren	170
5.1	Bewusste Kognitionen »von oben« aufstellen	170
5.2	Bewertungssysteme »von unten« rekonstruieren	173
5.3	Kognitionen durch Gedankenstopp rekonstruieren	179
II	Wege aus dem Gefühlsdschungel: der Veränderungsprozess	
6	Voraussetzungen für Änderungserfolge	186
7	Motiv und Maßstab allen Bewertens, Fühlens und Handelns: das Ziel	191
7.1	Ziele und was man darüber wissen sollte	191
7.2	Ziele im SKR-Modell	193
7.3	Angemessene und unangemessene Ziele	195
7.4	Zielsicher? Ziele auf Angemessenheit prüfen	198
7.5	Realität und Ziele im Vergleich	210
8	Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand	215
8.1	Qualitätschecks für Kognitionen	215
8.2	Beispiele für das Prüfen von Kognitionen	220

9	Austauschmuster: sinnvolle Alternativkonzepte aufbauen	269
10	Jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen	274
11	Startprobleme?	306
11.1	Einsicht: ja. Und nun?	306
11.2	Wo ist die Löschtaste? Oder: Wohin mit den Klapperweihnachtshasen?	310
11.3	Sinnvolle Übungen bestimmen	313
11.4	Übungsleitern erstellen	317
11.5	Trockenübungen: theoretische Überzeugungsarbeit	326
11.6	Das innere Drehbuch: Übungen in der Vorstellung	327
11.7	Das praktische Umsetzen: Üben im Alltag	334
12	Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!	342
12.1	Die Fallgrube der unrealistischen Ziele	342
12.2	Die Könnerzielfalle	347
12.3	Probleme mit dem Problem: übergeordnete Probleme	349
12.4	Das Bewerten körperlicher Begleitsymptome von Emotionen	360
12.5	Huch, der Krankheitsgewinn geht flöten!	369
12.6	Kein Erfolg ohne Neider – auf dem Sockel weht eine steife Brise	373
12.7	Der innere Schweinehund macht mobil	378
Anhang		
	Übungsaufgaben	384
	Hinweise zum Online-Material	392