

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Sie fühlen, wie Sie denken .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Denkfehler erkennen .....	39
<b>Kapitel 3:</b> Negative Gedanken in Angriff nehmen .....	57
<b>Kapitel 4:</b> Verhaltensexperimente planen und durchführen .....	67
<b>Kapitel 5:</b> Aufgepasst! Das Bewusstsein trainieren .....	79
<b>Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen</b> .....	<b>91</b>
<b>Kapitel 6:</b> Gefühle erkunden .....	93
<b>Kapitel 7:</b> Die Lösungen erkennen, die Ihnen Probleme bereiten .....	115
<b>Kapitel 8:</b> Ziele ins Auge fassen .....	127
<b>Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen</b> .....	<b>135</b>
<b>Kapitel 9:</b> Der Angst die Stirn bieten .....	137
<b>Kapitel 10:</b> Abhängigkeiten den Garaus machen .....	147
<b>Kapitel 11:</b> Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ablegen .....	165
<b>Kapitel 12:</b> Depressionen verstehen und bewältigen .....	187
<b>Kapitel 13:</b> Zwänge überwinden .....	205
<b>Kapitel 14:</b> Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern .....	221
<b>Kapitel 15:</b> Mensch ärgere dich nicht .....	237
<b>Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts</b> .....	<b>255</b>
<b>Kapitel 16:</b> Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten .....	257
<b>Kapitel 17:</b> Neue Überzeugungen verinnerlichen .....	275
<b>Kapitel 18:</b> Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben .....	289
<b>Kapitel 19:</b> Hindernisse überwinden .....	305
<b>Kapitel 20:</b> Psychologische Gartenpflege: Die zarten KVT-Pflänzchen hegen und pflegen .....	315
<b>Kapitel 21:</b> Professionellen Beistand suchen .....	325

## 10 Auf einen Blick

<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>335</b>
<b>Kapitel 22:</b> Zehn gesunde Einstellungen zum Leben .....	337
<b>Kapitel 23:</b> Zehn Verstärker des Selbstwertgefühls, die nicht funktionieren .....	345
<b>Kapitel 24:</b> Zehn Wege, das Leben lockerer zu nehmen .....	351
<b>Kapitel 25:</b> Mehr als zehn empfehlenswerte Bücher .....	359
<b>Anhang A:</b> Informationsquellen und Anlaufstellen .....	363
<b>Anhang B:</b> Vorlagen .....	367
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>381</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	22
Konventionen in diesem Buch .....	22
Was Sie nicht lesen müssen .....	23
Törichte Annahme über den Leser .....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie ....	23
Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen .....	24
Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen. ....	24
Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts .....	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	24
Die Anhänge .....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	25
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DER KOGNITIVEN</b>	
<b>VERHALTENSTHERAPIE</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Sie fühlen, wie Sie denken</b> .....	<b>29</b>
Mit wissenschaftlich fundierten Methoden arbeiten .....	29
Was ist Kognitive Verhaltenstherapie? .....	31
Fruchtbares Zusammenwirken: Wissenschaft, Philosophie und Verhalten. ....	31
Von Problemen zu Zielen. ....	32
Gedanken und Gefühle miteinander verbinden .....	32
Auf die Bedeutungen achten, die man einem Ereignis beimisst .....	33
Handeln .....	34
Das ABC lernen .....	35
Was macht Kognitive Verhaltenstherapie aus? .....	36
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Denkfehler erkennen</b> .....	<b>39</b>
(Ent-)Katastrophisieren: Berge wieder auf Maulwurfshügelgröße reduzieren ....	40
Alles oder nichts: Etwas dazwischen finden .....	41
Wahrsagerei: Weg von der Kristallkugel .....	43
Gedankenlesen: Eigene Einschätzungen nicht ganz so wörtlich nehmen .....	44
Emotionales Denken: Gefühle nicht mit Fakten verwechseln .....	46
Übergeneralisierung: Ein Teil nicht mit dem Ganzen verwechseln .....	47

## 12 Inhaltsverzeichnis

Etikettierung: Die Schubladen geschlossen lassen .....	48
Ansprüche: Flexibel denken .....	49
Selektive Wahrnehmung: Aufgeschlossen bleiben .....	51
Das Positive entwerten: Nicht das Kind mit dem Bad ausschütten .....	52
Geringe Frustrationstoleranz: Erkennen, dass auch »Unerträgliches« ertragen werden kann .....	53
Personalisierung: Das Zentrum des Universums verlassen .....	55
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Negative Gedanken in Angriff nehmen .....</b>	<b>57</b>
Was NAGt denn da an Ihnen? .....	57
Eine Verbindung zwischen den Gedanken und den Gefühlen herstellen. . . .	58
Gedanken objektiver betrachten .....	58
Das ABC-Formular I ausfüllen. ....	58
Konstruktive Alternativen entwickeln: Das ABC-Formular II .....	61
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Verhaltensexperimente planen und durchführen.....</b>	<b>67</b>
Probieren geht über Studieren: Warum man Verhaltensexperimente macht . . . .	68
Vorhersagen überprüfen. ....	68
Welche Theorie passt am besten zu den Fakten? .....	71
Eine Umfrage durchführen .....	73
Verhaltensbeobachtungen machen .....	75
Für erfolgreiche Verhaltensexperimente sorgen .....	75
Die Experimente protokollieren .....	76
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Aufgepasst! Das Bewusstsein trainieren .....</b>	<b>79</b>
Lernen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren .....	80
Selbst entscheiden, worauf man sich konzentriert .....	80
Sich auf Aufgaben und die Umwelt einstellen .....	82
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training .....	84
Achtsamer werden .....	84
Gegenwärtig sein .....	84
Die Gedanken vorüberziehen lassen .....	86
Entscheiden, wann man sich lieber nicht zuhört .....	86
Achtsamkeit täglich üben .....	87
Verstörende Bilder und unangenehme Vorstellungen ertragen .....	87
<b>TEIL II</b>	
<b>DEN KURS ABSTECKEN: PROBLEME DEFINIEREN</b>	
<b>UND ZIELE SETZEN .....</b>	<b>91</b>
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Gefühle erkunden .....</b>	<b>93</b>
Den Gefühlen einen Namen geben .....	94
Das Fühlen über das Denken steuern .....	95

**Inhaltsverzeichnis 13**

Die Anatomie der Gefühle . . . . .	96
Gesunde und ungesunde Gefühle . . . . .	97
Unterschiede in der Denkweise erkennen . . . . .	99
Den Unterschied zwischen der Neigung, etwas zu tun, und dem tatsächlichen Verhalten erkennen . . . . .	100
Erkennen, worauf sich die Aufmerksamkeit fokussiert . . . . .	101
Gleiche Körperempfindungen – unterschiedliche Gefühle . . . . .	102
Gefühle über Gefühle erkennen . . . . .	103
Die emotionalen Probleme definieren . . . . .	104
Sagen, was Sache ist. . . . .	105
Emotionale Probleme bewerten . . . . .	105

**Kapitel 7  
Die Lösungen erkennen, die Ihnen Probleme bereiten . . . . . 115**

Wann eine bessere Gefühlslage die Probleme verschlimmern kann . . . . .	115
Depressionen überwinden, ohne den Mut zu verlieren . . . . .	117
Auch mal locker lassen . . . . .	118
Sicherheit in einer unsicheren Welt. . . . .	119
Die Nebenwirkungen eines übersteigerten Sicherheitsbedürfnisses überwinden . . . . .	120
Einen Ausweg aus ständiger Sorge finden . . . . .	122
Die Aufrechterhaltung Ihrer Probleme verhindern . . . . .	123
Sich selbst helfen: Die Teufelsblume mit Blütenblättern versehen . . . . .	124

**Kapitel 8  
Ziele ins Auge fassen . . . . . 127**

SPORT führt zum Ziel . . . . .	127
Wie anders soll's denn sein? . . . . .	128
Ziele in Bezug auf aktuelle Probleme festlegen. . . . .	129
Das Ziel beschreiben . . . . .	130
Sich optimal motivieren. . . . .	130
Sich inspirieren lassen . . . . .	130
Die Vorteile von Veränderungen sehen . . . . .	131
Eine Kosten-Nutzen-Analyse erstellen . . . . .	131
Die Fortschritte protokollieren . . . . .	133

**TEIL III  
DIE KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE  
IN DIE PRAXIS UMSETZEN . . . . . 135**

**Kapitel 9  
Der Angst die Stirn bieten . . . . . 137**

Alles eine Frage der Einstellung . . . . .	137
Die Wahrscheinlichkeit schlimmer Ereignisse realistisch einschätzen . . . . .	137
Das Denken in Extremen vermeiden. . . . .	138
Der Angst die Angst nehmen . . . . .	138

## 14 Inhaltsverzeichnis

Ängste angehen . . . . .	140
Nicht kämpfen und trotzdem gewinnen. . . . .	140
Mit FEAR gegen die Angst . . . . .	140
Sich wiederholt der Angst aussetzen. . . . .	140
Das richtige Maß . . . . .	141
Weg mit den Krücken. . . . .	142
Den Kampf gegen die Angst protokollieren . . . . .	143
Sich über verbreitete Ängste hinwegsetzen . . . . .	143
Der Sozialangst eins überbraten . . . . .	143
Den Sorgen den Kampf ansagen . . . . .	144
Die Panik unter Beschuss nehmen . . . . .	144
Zum Sturmangriff auf die Agoraphobie blasen. . . . .	144
Mit posttraumatischen Belastungsstörungen fertigwerden . . . . .	145
Sich gegen die Höhenangst wehren . . . . .	146

### **Kapitel 10** **Abhängigkeiten den Garaus machen . . . . . 147**

Ihrem Problemkind einen Namen geben . . . . .	147
Die vielen Gesichter der Abhängigkeit kennenlernen . . . . .	149
Sich selbst und die Abhängigkeit akzeptieren . . . . .	151
Geeignete Unterstützung finden . . . . .	151
Sich entscheiden aufzuhören . . . . .	152
Die Kosten ermitteln. . . . .	153
Ehrlich die Vorteile benennen . . . . .	155
Absichten in die Tat umsetzen . . . . .	156
Einen Termin festlegen . . . . .	156
Mit der Begierde fertigwerden . . . . .	156
Die Zeit zwischen Drang und Handlung verlängern . . . . .	157
Mit Mangel Erfahrungen umgehen. . . . .	157
Hilfreiche Hindernisse aufstellen . . . . .	159
Nichts dem Zufall überlassen . . . . .	160
Konstruktive Bedingungen für eine stetige Genesung schaffen . . . . .	160
Hausputz . . . . .	161
Unterstützung durch Kontakte zu anderen Menschen . . . . .	161
Rückfälle durch Planung vermeiden . . . . .	162

### **Kapitel 11** **Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ablegen . . . . . 165**

Sich mit dem Spiegel anfreunden . . . . .	166
Habe ich große Besorgnis wegen eines Körpermerkmals? . . . . .	167
Habe ich eine Essstörung? . . . . .	167
Ein Blick auf hypothetische Fälle . . . . .	169
Werbe- und Medienbotschaften nicht für bare Münze nehmen . . . . .	170
Die eigenen Körperbildprobleme erkennen . . . . .	171
Sich selbst akzeptieren . . . . .	174
Sich selbst als einen ganzheitlichen Menschen betrachten . . . . .	175

Ihren Körper für seine Dienste würdigen .....	176
Schillernde Gefühle genießen .....	177
Die täglichen Pflichten erledigen .....	178
Das Vehikel für Ihre Erfahrungen wertschätzen .....	179
Aus den richtigen Gründen Veränderungen wollen .....	180
Ein Blick auf die Gesundheit .....	182
Platz für möglichst viel Freude schaffen .....	183
Das Beste zutage fördern .....	183
Wagen Sie etwas! .....	184

## **Kapitel 12**

### **Depressionen verstehen und bewältigen ..... 187**

Depressionen .....	188
Was nährt die Depression? .....	189
Gedanken kreisen im Kopf: Grübeleien .....	191
Sich auf frischer Tat ertappen .....	191
Die Grübeleien gefangen nehmen, bevor Sie von ihnen gefangen genommen werden .....	192
Sich selbst als Antidepressivum aktivieren .....	193
Schluss mit der Untätigkeit .....	193
Der Umgang mit dem Hier und Jetzt: Probleme lösen .....	194
Sich um sich selbst und seine Umwelt kümmern .....	195
Guter Schlaf .....	195
Realistische Erwartungen hegen .....	196
Es sich gemütlich machen .....	197
Aktiv gegen Depressionen vorgehen .....	198
Akzeptanz üben .....	198
Mitgefühl entwickeln .....	199
Eine neue Perspektive .....	200
Mit Gedanken an Selbstmord umgehen .....	201

## **Kapitel 13**

### **Zwänge überwinden ..... 205**

Zwangsstörungen erkennen und verstehen .....	206
Zwangsstörungen .....	207
Gesundheitsangst (Hypochondrie) .....	208
Körperdysmorphie Störungen .....	209
Schädliche Verhaltensweisen ermitteln .....	211
Die richtige Einstellung gegenüber dem Zwang entwickeln .....	212
Zweifel und Unsicherheit ertragen .....	212
Dem eigenen Urteil vertrauen .....	212
Gedanken sind auch nur Gedanken .....	213
Flexibel sein und nicht verkrampfen .....	213
Sich an äußeren und pragmatischen Kriterien orientieren .....	214
Dem Körper und dem Geist Freiheiten lassen .....	215

## 16 Inhaltsverzeichnis

Die Körperempfindungen und Unvollkommenheiten ins rechte Licht rücken . . . . .	215
Sich den Ängsten stellen: Rituale reduzieren (und beenden) . . . . .	216
Widerstehen! Widerstehen! Widerstehen! . . . . .	216
Rituale hinausschieben und ändern . . . . .	217
Die Verantwortung realistisch einschätzen . . . . .	217
Anderen auch ein Stück vom Kuchen abgeben . . . . .	218
Die Aufmerksamkeit umschulen . . . . .	219

### **Kapitel 14**

#### **Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern . . . . . 221**

Alles eine Frage des Selbstwertgefühls . . . . .	221
Selbstakzeptanz entwickeln . . . . .	222
Sie haben einen Wert, weil Sie ein Mensch sind . . . . .	223
Die eigene Vielseitigkeit schätzen . . . . .	223
Die Veränderungsfähigkeit respektieren . . . . .	226
Die Fehlbarkeit akzeptieren . . . . .	227
Die Einzigartigkeit schätzen lernen . . . . .	228
Sich durch Selbstakzeptanz weiterentwickeln . . . . .	229
Akzeptieren heißt nicht aufgeben . . . . .	230
Sich zu Veränderungen motivieren lassen . . . . .	231
Selbstakzeptanz in die Tat umsetzen . . . . .	233
Sich zur Selbstakzeptanz überreden . . . . .	233
Sich selbst so behandeln wie die besten Freunde . . . . .	234
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen . . . . .	235
Mit Selbsthilfe auf dem Weg zur Selbstakzeptanz . . . . .	235

### **Kapitel 15**

#### **Mensch ärgere dich nicht . . . . . 237**

Gesunde von ungesunder Wut unterscheiden . . . . .	238
Merkmale ungesunder Wut . . . . .	238
Merkmale gesunder Wut . . . . .	239
Einstellungen aufbauen, die gesunde Wut fördern . . . . .	240
Andere Menschen tolerieren . . . . .	241
Flexible Vorlieben herausbilden . . . . .	242
Andere als fehlbare Menschen akzeptieren . . . . .	243
Sich selbst akzeptieren . . . . .	244
Die Frustrationstoleranz steigern . . . . .	244
Die Vor- und Nachteile Ihrer Stimmung abwägen . . . . .	245
Empörung auf gesunde Weise vermitteln . . . . .	246
Selbstbehauptung . . . . .	246
Mit Kritik umgehen . . . . .	248
Kritiker entwaffnen . . . . .	248
Sich am Arbeitsplatz behaupten . . . . .	249
Die eigenen Argumente positiv rüberbringen . . . . .	251
Immer professionell bleiben . . . . .	252
Schwierigkeiten bei der Überwindung von Wut bewältigen . . . . .	253

**TEIL IV**  
**EIN BLICK ZURÜCK UND DANN VORWÄRTS..... 255**

**Kapitel 16**  
**Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten ..... 257**

Wie sich die Vergangenheit auf die Gegenwart auswirken kann .....	257
Grundüberzeugungen bestimmen .....	259
Die drei Kategorien der Grundüberzeugungen.....	260
Wechselwirkungen zwischen Grundüberzeugungen.....	261
Den Grundüberzeugungen auf die Spur kommen .....	261
Dem Pfeil abwärts folgen .....	262
In (Alb-)Träumen nach Hinweisen suchen .....	263
Themen nachspüren .....	263
Sätze ergänzen .....	264
Wie Grundüberzeugungen wirken.....	264
Erkennen, wann man nach alten Regeln und Überzeugungen handelt .....	264
Ungesunde Grundüberzeugungen machen voreingenommen .....	265
Überzeugungen formulieren .....	267
Schadensbegrenzung: Sich der Grundüberzeugungen bewusst werden.....	269
Alternativen zu den Grundüberzeugungen entwickeln .....	270
Die eigene Geschichte im Rückblick .....	271
Ganz klein anfangen.....	273

**Kapitel 17**  
**Neue Überzeugungen verinnerlichen ..... 275**

Die Überzeugungen benennen, die gestärkt werden sollen.....	275
Handeln, als sei man bereits überzeugt.....	277
Eine Sammlung mit Argumenten anlegen .....	278
Argumente gegen schädliche Überzeugungen finden.....	278
Argumente für nützliche, alternative Überzeugungen finden .....	280
Übung macht den Meister.....	281
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen .....	281
Die »Angriff & Verteidigung«-Technik .....	282
Neue Überzeugungen auf dem Prüfstand .....	283
Neue Überzeugungen hegen und pflegen .....	285

**Kapitel 18**  
**Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.. 289**

Rückfällen vorbeugen .....	289
Lücken füllen .....	290
Fesselnde Aktivitäten .....	290
Etwas Passendes finden .....	291
Sich selbst verwöhnen .....	291
Den Lebensstil überprüfen .....	292
Taten sprechen lassen.....	293
Darüber sprechen.....	295

## 18 Inhaltsverzeichnis

Nähe suchen .....	296
In Übereinstimmung mit den eigenen Werten leben .....	299
Werte im Handeln widerspiegeln .....	301
Sich auf das Wichtigste konzentrieren .....	303
Die Prioritäten neu ordnen .....	303

## Kapitel 19

### **Hindernisse überwinden..... 305**

Gefühle, die sich Veränderungen in den Weg stellen .....	305
Scham ablegen .....	305
Schuld abschütteln .....	306
Weg mit dem Stolz .....	307
Unterstützung suchen .....	308
Zu sich selbst nett sein .....	309
Positive Grundsätze, die Fortschritte fördern .....	309
Einfach heißt nicht leicht .....	309
Die Fortschritte optimistisch betrachten .....	310
Die Ziele im Auge behalten .....	310
Beharrlichkeit und Wiederholungen .....	311
Gedanken in Angriff nehmen, die Aufgaben behindern .....	311

## Kapitel 20

### **Psychologische Gartenpflege: Die zarten KVT-Pflänzchen hegen und pflegen..... 315**

Unkraut von Blumen unterscheiden .....	315
Unkraut jäten .....	316
Unkraut im Keim ersticken .....	316
Herausfinden, wo Unkraut wachsen könnte .....	318
Wiederkehrendes Unkraut bekämpfen .....	319
Blumen hegen und pflegen .....	320
Neue Sorten pflanzen .....	321
Ein einfühlsamer Gärtner sein .....	323

## Kapitel 21

### **Professionellen Beistand suchen..... 325**

Gründe, die für eine Psychotherapie sprechen .....	326
Therapiemöglichkeiten .....	327
Wer sind die Experten? .....	330
Behandlungsformate .....	331
Fragen an den Therapeuten .....	332
Die Therapie optimal gestalten .....	333

**TEIL V  
DER TOP-TEN-TEIL..... 335**

**Kapitel 22  
Zehn gesunde Einstellungen zum Leben..... 337**

- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle ..... 337
- Denken Sie flexibel ..... 338
- Schätzen Sie Ihre Individualität ..... 339
- Akzeptieren Sie, dass das Leben ungerecht sein kann. .... 339
- Lernen Sie, dass die Anerkennung anderer nicht nötig ist ..... 340
- Erkennen Sie, dass Liebe erstrebenswert, aber nicht unabdingbar ist ..... 340
- Ertragen Sie kurzfristige Unannehmlichkeiten ..... 341
- Achten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen. .... 342
- Verfolgen Sie Ihre Interessen und handeln Sie nach Ihren eigenen Werten ..... 342
- Ertragen Sie Unsicherheit ..... 343

**Kapitel 23  
Zehn Verstärker des Selbstwertgefühls,  
die nicht funktionieren..... 345**

- Andere abwerten ..... 345
- Sich für etwas Besonderes halten ..... 346
- Die Anerkennung der anderen gewinnen wollen ..... 346
- Über jegliche Kritik erhaben sein ..... 347
- Versagen, Missbilligung und Zurückweisung meiden ..... 347
- Gefühle vermeiden ..... 348
- Sich bedeutsam fühlen, wenn man andere unter Kontrolle bringt ..... 348
- Den eigenen Wert übertrieben verteidigen ..... 349
- Sich überlegen fühlen ..... 349
- Der Natur die Schuld geben ..... 350

**Kapitel 24  
Zehn Wege, das Leben lockerer zu nehmen..... 351**

- Akzeptieren Sie, dass Sie Fehler machen können – und werden ..... 351
- Probieren Sie etwas Neues ..... 352
- Trampeln Sie die Scham nieder ..... 352
- Lachen Sie über sich selbst ..... 353
- Nehmen Sie nicht so schnell Anstoß ..... 354
- Ziehen Sie Nutzen aus Kritik ..... 354
- Gewöhnen Sie sich an Gesellschaft ..... 355
- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf ..... 356
- Suchen Sie das Abenteuer ..... 356
- Amüsieren Sie sich: Es ist später, als Sie denken ..... 357

## 20 Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 25</b>	
<b>Mehr als zehn empfehlenswerte Bücher</b> .....	<b>359</b>
Übergreifende Literatur .....	359
Besondere Störungen und Probleme .....	361
Und was lesen Kognitive Verhaltenstherapeuten (und solche, die es werden wollen)? .....	361
<b>Anhang A</b>	
<b>Informationsquellen und Anlaufstellen</b> .....	<b>363</b>
Organisationen in Deutschland .....	363
Organisationen in Österreich .....	364
Organisationen in der Schweiz .....	364
Interessante Webadressen .....	365
<b>Anhang B</b>	
<b>Vorlagen</b> .....	<b>367</b>
Alte Bedeutung – Neue Bedeutung .....	367
Die Kosten-Nutzen-Analyse .....	369
Das Tic-Toc-Formular .....	371
Die »Angriff & Verteidigung«-Vorlage .....	373
Die Teufelsblume .....	375
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training .....	376
Das ABC-Formular I .....	377
Das ABC-Formular II .....	379
Das Formular für die Kosten von Abhängigkeiten .....	380
Das Analyse-Formular »Was leistet meine Abhängigkeit für mich?« .....	380
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>381</b>