Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren 5

Einleitung 15

Über dieses Buch 15
Konventionen in diesem Buch 16
Törichte Annahmen über den Leser 16
Wie dieses Buch aufgebaut ist 17
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 17

Teil I
Einführung in das KVT-Tagebuch 19

Kapitel 1
Das KVT-Tagebuch auf einen Blick 21

Die Kognitive Verhaltenstherapie – eine kurze Einführung 21
Verschiedene Ansätze der Kognitiven Verhaltenstherapie 22
Nutzen, was hilft 24
Mit dem KVT-Tagebuch arbeiten 25
Das eigene Handeln bewerten 25
Aufschreiben und festhalten 27
Fühlen, was Sie schreiben wollen 28
Das Zwölf-Wochen-Programm 28
Fortschritte protokollieren 29
Jetzt sind Sie an der Reihe: Entwerfen Sie Ihren Genesungsplan 31

Teil II
Zwölf Wochen Kognitive Verhaltenstherapie 35

Kapitel 2
Das Zwölf-Wochen-Programm 37

Tag 1 Die Probleme benennen 40
Tag 2 Ziele anstreben 42
Tag 3 Mitzählen 44
Die Zeit im Blick behalten 44
Auf die Häufigkeit achten 44
Tag 4 Das Problem im Geiste betrachten 46
Tag 5 Das Ziel im Geiste betrachten 48
Tag 6 Wenn die Lösung das Problem ist 50
Tag 7 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 1 52
Tag 8 Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen 58
Tag 9 Musik kann mehr 60
Tag 10 Auf Dinge zurückblicken, die noch nicht passiert sind 62
Tag 11 Inspiration suchen 64
Tag 12 Über den Menschen schreiben, den Sie lieben 66
Tag 13 Dem Tyrannen widerstehen 68
Tag 14 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 2 70
Tag 15 Dem Kopf auf die Schliche kommen: Üben Sie das ABC, Teil 1 76
Tag 16 Dem Kopf auf die Schliche kommen: Üben Sie das ABC, Teil 2 78
Tag 17 Dem Kopf auf die Schliche kommen: Üben Sie das ABC, Teil 3 82
Tag 18 Dem Kopf auf die Schliche kommen: Üben Sie das ABC, Teil 4 86
Tag 19 Dem Kopf auf die Schliche kommen: Üben Sie das ABC, Teil 5 90
Tag 20 Dem Kopf auf die Schliche kommen: Üben Sie das ABC, Teil 6 96
Tag 21 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 3 102
Tag 22 Sich von negativen Gedanken distanzieren 108
Tag 23 Die Aufmerksamkeit trainieren, Teil 1 110
Tag 24 Die Aufmerksamkeit trainieren, Teil 2 112

Tag 25 Das Aufmerksamkeitstraining aufzeichnen 114
Tag 26 Erfahrungen mit Experimenten sammeln, Teil 1 116
Tag 27 Erfahrungen mit Experimenten sammeln, Teil 2 118
Tag 28 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 4 120
Tag 29 Wieder über den Menschen schreiben, den Sie lieben 126
Tag 30 Dem Grübeln widerstehen 128
Tag 31 Über den rosa Elefanten nachdenken 130
Tag 32 Eine dankbare Haltung entwickeln 132
Tag 33 Heilen mit Humor 134
Tag 34 Kritik besänftigen 136
Tag 35 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 5 138
Tag 36 Entscheidungen treffen 144
Tag 37 Praktische Probleme lösen 146
Tag 38 Mitgefühl entwickeln 150
Tag 39 Ein Wort zur Bereitschaft 152
Tag 40 Die Widerstandskraft stärken 154
Tag 41 Ängsten begegnen 156
Tag 42 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 6 158
Tag 43 Anweisungen vom Sterbebett aus 164
Tag 44 Wegweiser in der Gesellschaft aufstellen 166
Tag 45 Die Erholung nicht vergessen 168
Tag 46 Ein Blick auf die Gesundheit 170
Tag 47 Beziehungen neu bewerten 172
Tag 48 Mutmaßungen über die Zukunft anstellen 174
Tag 49 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 7 176
Tag 50 Die Fallstricke des Perfektionismus erkennen 182
Tag 51 Mit Vergleichen sparsamer umgehen 184
Tag 52 Sich selbst akzeptieren 186
Tag 53 Zusammenfassung Ihrer bisherigen Kognitiven Verhaltenstherapie 188
Tag 54 Eine Pause einlegen 190
Tag 55 Auf den Zwilling hören 192
Tag 56 Eine Pause einlegen und zurückblicken – Woche 8 194
Tag 57 Die Sorgen links liegen lassen 200
Tag 58 Vergebung finden 202
Tag 59 Hindernisse überwinden 204
Tag 60 Die perfekte Erinnerung 206
Tag 61 Sich auf die Umgebung einlassen 208

Tag 62 Wieder über den Menschen schreiben, den Sie lieben 210
Tag 63 Eine Pause einlegen und die Fortschritte messen – Woche 9 212
Tag 64 Positive Daten festhalten 220
Tag 65 Und noch einmal: Wenn die Lösung das Problem ist 222
Tag 66 Hoffnungen, Träume und Hobbys 224
Tag 67 Einfach ist am besten 226
Tag 68 Über Sicherheit nachdenken 228
Tag 69 Erfahrungen mit Experimenten sammeln, Teil 3 230
Tag 70 Eine Pause einlegen und die Fortschritte messen – Woche 10 232
Tag 71 Verteidigungsmaßnahmen aufgeben 240
Tag 72 Das Aufschieben aufschieben 242
Tag 73 Selbstbehauptung anstreben 246
Tag 74 Aufhören, das Unlösbare lösen zu wollen 248
Tag 75 Die rosarote Brille wieder aufsetzen 250
Tag 76 Ein erneuter Blick auf schädliche Gedanken 252
Tag 77 Eine Pause einlegen und die Fortschritte messen – Woche 11 254
Tag 78 Erinnerungen ins Bewusstsein rufen 262
Tag 79 Das System aktualisieren 264
Tag 80 Vorurteilen Informationen entgegensetzen 266
Tag 81 Positive Daten festhalten 268
Tag 82 An das Bessere glauben 270
Tag 83 Verbindungen aufrechterhalten 272
Tag 84 Eine Pause einlegen und die Fortschritte messen – Woche 12 274

Teil III
Die nächsten Schritte in der Kognitiven Verhaltenstherapie 281

Kapitel 3
Wie es weitergeht 283

Über den mit der Kognitiven Verhaltenstherapie zurückgelegten Weg nachdenken 283
- Die Veränderungen zählen 283
- Entscheiden, wie es weitergeht 286
- Verhaltensweisen weiter ausbauen 287
- Auf den eigenen Stärken aufbauen 289
- Über einen Therapeuten nachdenken 290
- Wie eine gute Kognitive Verhaltenstherapie aussieht 290
- Aus der Arbeit mit dem Therapeuten das Maximum herausholen 292

Was sonst noch für eine erfolgreiche Kognitive Verhaltenstherapie wichtig ist 293

Teil IV
Der Top-Ten-Teil 295

Kapitel 4
Interessante Autoren zum Thema Selbsthilfe 297

Windy Dryden 297
Jon Kabat-Zinn 297
Paul Gilbert 298
Steven C. Hayes 298
Rob Willson und Rhena Branch (Ja, das sind wir) 298

Kapitel 5
Zehn inspirierende Ideen **301**

Motivation durch Musik 301
Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel erreicht 301
Finden Sie ein inspirierendes Vorbild 302
Schauen Sie inspirierende Filme an 302
Hören Sie Menschen zu, die mit Widrigkeiten fertigwerden 302
Machen Sie Ihr Wohlbefinden zu einer Menschenrechts-angelegenheit 303
Konzentrieren Sie sich auf das wirklich Wichtige 303
Prüfen Sie Ihre Fortschritte 304
Lassen Sie sich anfeuern 304
Denken Sie nicht so viel 304