

# Stichwortverzeichnis

## A

- ABC-Formular 59, 298
  - aufbewahren 68
  - auslösendes Ereignis 394
  - Beispiele auslösendes Ereignis 63
  - Beispiele Gefühle 62
  - Beispiele Überzeugungen 63
  - Beispiele Verhalten 62
  - Denkfehler 64, 394
  - Denkweisen bei Wutstörungen 256
  - Häufigkeit 68
  - Hinweise auf Grundüberzeugungen 281
  - Überzeugungen 62, 394
- ABC-Formular I 65–63
- ABC-Formular II 65–68
- ABC-Komponenten
  - Abbildung 36
- ABC-Modell
  - komplexere Version 38
  - nach Ellis 36
- ABC-Niederschrift 36
- Aberglaube 121
- Abführmittel 172
- Abhängigkeit 151, 203
  - Aufmerksamkeit 165
  - Begierden 161
  - Behandlung 155
  - Bewältigungsstrategie 154, 156
  - Checkliste 152
  - Einflüsterungen 156
  - eingestehen 152–153
  - Finanzen 152
  - Freundschaften 166
  - gesundheitliche Probleme 159
  - Kosten ermitteln 156–157
  - kurzfristige Vorteile 159
  - Lebensumfeld entrümpeln 165
  - leugnen 154
  - mehrere Drogen 152
  - mit Mangelserfahrungen
    - fertigwerden 162
  - Rückfallrisiko einschränken 163
  - Scham 152, 155
  - Schlaf 152
  - Selbstakzeptanz 155
  - Stigma 151, 155
  - Stimmungslage stabilisieren 165
  - Termin für Entzug festsetzen 160
  - Unterstützung finden 155
- Abhängigkeitsverhalten
  - Zweck erkennen 159
- Ablenkbarkeit 194
- Abstinenz 167
- Abwertung
  - und Respekt 255
- Achtsamkeit
  - Alltagsübungen 87, 89
  - als Technik 81
  - Definition 86
  - Übung 88
- Achtsamkeitsmeditation 86, 88
- Achtsamkeitstechniken 335
- Achtsamkeitsübungen 87
- Acrophobie 148
- ACT 201
- Adrenalin 151
- Aggression
  - versus Selbstbehauptung 257
- Aggressivität 265
- Agoraphobie 75, 148
  - Beispiel Sicherheitsverhalten 123
  - gestaffelte Hierarchie 147
  - Herangehensweise 147
- Aichmophobie 148
- Aktionsplan
  - Ziele setzen 312
- Aktivitäten 308, 310
  - alltägliche 308
  - Engagement in Initiativen 313
  - ersetzen 311
  - gegen Depressionen 199
  - konkret planen 309
  - Neues ausprobieren 309
  - passende 309
  - positive 308
  - Rückfallprävention 339
  - Sport 308, 311
- Aktivitätsplan 334
  - bipolare Depression 116
  - Depressionen 119
  - Rückfälle vermeiden 336
- Akzeptanz 256, 333, 357
  - aufbauen 202
  - Depression annehmen 201
  - gegenüber anderen 180
- Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) 201
- Alkohol 155–156, 188, 203
  - Abhängigkeit 151
  - Alkohol- oder Drogenkonsum problemorientierte Lösung 118
- Alles-oder-nichts-Denken 44–45, 64, 364
- Alltagsprobleme
  - Depressionen 336
- Alternative
  - ABC-Formular II 64
  - Bewertung der Auswirkungen (ABC-Formular II) 67
- Analyse-Formular 160
- Anerkennung 276, 298, 358
  - Bedürfnis nach 297, 358, 364
- Angriff- und Verteidigungs-Formular 68
- Angst 117–118, 121, 127, 139–140, 143, 144, 247, 300, 308, 323, 325, 328, 336, 355–356, 358–359
- bekannte Ängste 143

- bewusst auslösen 228  
 Denken in Extremen 140  
 Einfluss auf das Denken  
   123  
 Experiment 142  
 Fehlinterpretation körperlicher Empfindungen 140  
 Gedanken 139  
 gewalttätig zu werden 222  
 Gewöhnung 142  
 Katastrophenszenarien 122  
 Konfrontation 143, 228, 340  
 Konfrontationen protokollieren 145  
 nicht abgestufte Konfrontation 144  
 ohne Sicherheitsmaßnahmen konfrontieren 228  
 Psychotherapie 343  
 Schlaf 209  
 Schuldgefühle 325  
 Selbstwertgefühl 233  
 soziale 123  
 überwinden 141  
 Verlust der persönlichen Werte 318  
 vor Veränderungen 330  
 vor Verunreinigungen 221  
 Wahrscheinlichkeiten einschätzen 139  
 zulassen 141  
 Angstpegel 144  
 Angststörung 228, 326  
   generalisierte 146, 267  
   Sicherheitsmaßnahmen 122  
   unerwünschte Gedanken und Bilder 89  
   verbreitete 145  
 Annahmen 48  
   alternative 294  
 Anonyme Alkoholiker (AA) 156  
 Anorexia 171  
 Ansprüche 52–53, 64, 116, 254, 276, 286, 294, 356  
 Antidepressiva 106, 155, 193, 203  
 Anti-Zwanghaltungen 224  
 Appetitstörung 194  
 Approbation 347  
 Arachibutyrophobie 148  
 Arachnophobie 148  
 Arbeitsleben  
   gute Beziehungen 260  
 Arbeitsplatz  
   Fehlzeiten durch Abhängigkeit 152  
   persönliche Kritik 262  
   professionelles Image fördern 263  
   professionelles Verhalten 263  
   sich behaupten 261  
   Umgang mit Problemen 262  
 Ärger  
   gesunder 261  
 Argumente  
   gegen alte Überzeugungen 296  
 Arzt 348  
   Ausbildung, Zulassung und Rechte 348  
 Attraktivität 184  
   Aussehen ist nicht alles 176  
   Bedeutung 169  
   Überbewertung 175, 177  
   und Selbstwert 176  
   Vergleich mit anderen 177  
   Wirkung 169  
 Aufgaben stellen  
   ABC-Formular II 66  
 Aufmerksamkeit 106, 126, 196, 308  
   als Aspekt der menschlichen Psychologie 81  
   Angst 139, 146  
   bewusst ausrichten 231  
   Körperempfindungen 127  
   Krankheitsangst 272  
   umschulen 231  
   von sich selbst weglenken 83  
   Zwangsstörung 221  
 Aufmerksamkeitsfokus 96–97, 107, 111  
   Gewissensbisse 108, 112  
   Schuldgefühle 108, 111  
   Teufelsblume 127  
 Aufmerksamkeitslenkung 198  
   Abgrenzung zur Ablenkung 83  
   Sozialangst 146  
 Aufmerksamkeitstraining 84  
 Ausgeglichenheit  
   psychische 372  
 Aussehen  
   unrealistische Erwartungen 177  
 Äußerung  
   selbstabwertende 245  
 Austausch  
   Depressionen 336  
 Automatonophobie 148  
**B**  
 Barophobie 148  
 B-C-Verbindung 60  
 Beck, Aaron 69, 117, 129  
 Bedürfnisse  
   eigene versus andere 360  
   Eigeninteresse und Interessen anderer 360  
   unterdrücken 360  
 Beeinflussung  
   Sicherheitsbedürfnis 122  
 Beethoven, Ludwig van 205  
 Befürchtungen 78  
 Begierden 161  
 Behandlung  
   medikamentöse 345  
   psychotherapeutische 344  
 Belastungsstörung  
   posttraumatische 120, 123, 147  
 Belohnung 309  
 Beobachtung 305  
   als Experiment 77  
 Beobachtungsprotokoll 304  
   positives 305  
 Besessenheit  
   Definition 220  
   von Ordnung und Symmetrie 221  
 Besorgnis 124  
   übertriebene 124  
 Bestätigung  
   Sicherheitsbedürfnis 121  
 Bewegung 310, 361  
   gesundes Leben 311  
 Beziehung 184, 359, 361  
   Beispiel 276

- emotionale Probleme 313  
 Kommunikation 314  
 Probleme 313  
 ungesunde 151  
 Bibliophobie 148  
 Bilder  
 hartnäckige 75  
 intrusive 225  
 unerwünschte 90  
 unterdrücken 120  
 Blankoformular 383  
 Blennophobie 148  
 Body-Mass-Index (BMI)  
 312  
 Brainstorming 200  
 Bulimie (Bulimia nervosa)  
 170–172
- C**  
 Checkliste  
 Argumente für alternative  
 Überzeugungen 298  
 Normalität von Zwangsge-  
 danken 232  
 Überzeugungen 297  
 Chirurgie  
 kosmetische 187  
 Churchill, Winston 205  
 Cleese, John 205
- D**  
 Dankbarkeit  
 gegen Begierden 161  
 Dankbarkeitsliste 184  
 Deisler, Sebastian 205  
 Denken 97  
 aufgabenzentriertes 335  
 Auswirkung auf das  
 Handeln 36  
 Beeinflussung durch Angst  
 123  
 emotionales 64  
 Fühlen 244, 307  
 in Bildern 64  
 katastrophierendes 220  
 kontrollieren 226  
 negatives 195  
 neu ausrichten 140  
 Perfektionismus 299  
 pessimistisches 195  
 ungesundes 97  
 Vergangenheit 275  
 Verhalten 307  
 zwanghaftes 220  
 zwischen Ereignis, Fühlen  
 und Handeln 33  
 Denkfehler 97, 299, 323, 338  
 ABC-Formular 64, 394  
 Alles-oder-nichts-Denken  
 44  
 Ansprüche 52  
 Definition 41  
 Etikettierungen 51  
 Fragen zur Ermittlung 64  
 Gedankenlesen 47  
 geringe Frustrationstoler-  
 anz 56  
 Katastrophisieren 42  
 Personalisierung 57  
 Positives entwerten 55  
 protokollieren und analy-  
 sieren 58  
 selektive Wahrnehmung  
 53  
 Übergeneralisierung 49, 234  
 Vorhersage 45  
 Denkmuster 296  
 schädliches 293  
 Denkweise 129, 176  
 alternative 224  
 anspruchsbasierte 109  
 auf Vorlieben basierende  
 109  
 gesunde 299, 333  
 gesunde Wut 251  
 Gewissensbisse 108  
 konstruktive 110  
 negative 109  
 neue 293  
 problematische 223  
 Schuldgefühle 108, 109  
 stabilisieren 295  
 starre 109  
 unangemessene 189  
 ungesunde 334  
 ungesunde Wut 250  
 Depression 29, 37, 57, 72, 84,  
 95, 113, 116–117, 127, 130,  
 170, 204, 239, 247, 276, 279,  
 298, 308, 323, 325–326,  
 328, 336, 355–356, 358, 360  
 Aktivitätsplan erstellen  
 119  
 Aktivität steigern 199  
 Angst von Veränderungen  
 330  
 Anzeichen für Rückfall 335  
 begünstigende Faktoren  
 ermitteln 336  
 Behandlung mit KVT 193  
 bekannte Persönlichkeiten  
 205  
 bipolare 207  
 Definition 194  
 Denkfehler vermeiden 335  
 eingeschränkte Produk-  
 tivität 325  
 Gefühle über Gefühle  
 114  
 Genesung (ACT) 201  
 Grübeln 195, 196  
 Hinausschieben 195  
 Hoffnungslosigkeit 195  
 Mitgefühl mit sich selbst  
 202  
 negative Strategien 119  
 neue Perspektive 203  
 Passivität 195, 198  
 postnatale 316  
 praktische Probleme lösen  
 199  
 Psychotherapie 343  
 Rückzug 195, 198  
 Scham 195  
 Schlaf 209  
 Schuld 195  
 Schuldgefühle 114, 325  
 Sexualität 316  
 Statistik 193  
 Symptome 193–194  
 und Abhängigkeit 155  
 unerwünschte Gedanken  
 und Bilder 89  
 unterstützende Faktoren  
 195  
 Vernachlässigung des  
 Umfelds 201  
 Descartes, René 97  
 Desensibilisierung 142  
 Diagnoserichtlinien  
 Zwangsstörung 221  
 Diät 177  
 Diskriminierung 374  
 Dissonanz  
 kognitive 294  
 Drogen 156, 203

Dryden, Windy 118, 235  
 Durchschnittsmensch 175  
 Dysthymie 208

**E**

Egoismus  
 versus Eigeninteresse 360  
 Eifersucht 67, 120–121  
 alternative Theorien 74  
 Selbstwertgefühl 233  
 Synonyme 97  
 Einstellung  
 auf Stolz gründende 325  
 Auswirkungen 41  
 Flexibilität 254  
 hilfreiche 253  
 Kosten und Nutzen 133  
 sich selbst gegenüber 357,  
 363, 366  
 Umgang mit negativen  
 Ereignissen 355  
 Einzigartigkeit  
 Selbstakzeptanz 239  
 Ellis, Albert 41, 52, 235, 239  
 Emetophobie 148  
 Empfindung 106  
 ärztlicher Rat 140  
 Panikattacke 146  
 Entwaffnung  
 Umgang mit Kritik 260  
 Entwertung 64  
 Entwöhnung  
 Herausforderung 162  
 Unterstützung erhalten 166  
 Entzug  
 stationärer 155  
 Ereignis 33, 62  
 ABC-Formular 63, 394  
 ABC-Modell 36  
 auf sich beziehen 57  
 Auswirkungen auf geistige  
 Gesundheit 276  
 Bedeutung zumessen 33  
 negative Gefühle 355  
 Erfahrung  
 Freude und Genuss 183  
 Grundüberzeugung 278  
 negative Grundüberzeu-  
 gung 276  
 Schmerz 182  
 traumatische 276  
 verzerrte Wahrnehmung 283

Erinnerung  
 an traumatische Ereignisse  
 147  
 Erlebnis 289  
 negatives 95  
 tragisches 345  
 Ernährung  
 gesunde 310  
 Ersatzdrogen 155  
 Erscheinung  
 körperliche 169  
 Erwartung 254  
 Essanfall 171  
 Essen  
 bewusstes 89  
 Essritual 172  
 Essstörung 173, 335  
 Checkliste 172  
 Sport 312  
 Etikettierung 64, 234  
 Beispiele 51  
 Denkfehler 51  
 Selbstbild 245  
 Strategien 51  
 Euphorie  
 als ungesundes positives  
 Gefühl 116  
 Experiment 68, 80, 338, 351  
 Angemessenheit 77  
 Angst konfrontieren 142  
 Beobachtung 77  
 Beurteilungskriterien 77  
 Erfolgsaussichten 329  
 Ergebnisse untermauern 78  
 Grundhaltung 80  
 Konsequenzen 78  
 Kontrollbedürfnis 120  
 planen und protokollieren  
 78  
 Protokollierung 78  
 Selbstwert 236  
 Sicherheitsverhalten  
 vermeiden 78  
 Sinn und Zweck 78  
 Störungen einkalkulieren 78  
 unvoreingenommene  
 Auswertung 78  
 Ziel 77  
 zur Überprüfung alternativer  
 Theorien 73  
 Zwangsgedanken 223  
 Experte 347

**F**

Familie 184  
 FEAR (Face Everything And  
 Recover) 142  
 Fehlbarkeit 239, 242, 333  
 Fehler 365  
 Fettleibigkeit 171  
 Fitness  
 bei Abhängigkeit 165  
 Formular  
 ABC I 394  
 ABC II 395  
 Alte Bedeutung – Neue  
 Bedeutung 383  
 Angriff und Verteidigung  
 389  
 Kosten der Abhängigkeit  
 158  
 Kosten-Nutzen-Analyse  
 133, 385  
 Problem-Ziel-Formular  
 135  
 Teufelsblume 390  
 Tic-Toc 387  
 Übungsprotokoll für aufga-  
 benzentriertes Training  
 392  
 wertbasiertes Handeln  
 321  
 Fortschritt 344  
 Bekenntnis zu Zielen  
 erneuern 328  
 optimistisch betrachten  
 328  
 protokollieren 135  
 Frau 189  
 Alterungsprozess 190  
 Werbung 175  
 Freizeit 310  
 Freud, Sigmund 345  
 Freundschaft 315  
 Frustration 256  
 Frustrationstoleranz 64, 242,  
 256  
 Denkfehler 56  
 geringe 56  
 Problemlösungskompetenz  
 256  
 steigern 331  
 Strategien 57  
 Wut 256

Fühlen  
 Auswirkung auf das Handeln 36  
 Denken 244

## G

Gedanken 38  
 ABC-Formular 59  
 als bloße Gedanken  
 betrachten 90  
 als Symptome 88  
 alternative 59  
 angstauslösende 139  
 ängstliche 106  
 aufwühlende 220  
 Auswirkungen 41  
 automatische 277  
 hartnäckige 75, 76  
 intrusive 90, 225, 323  
 kontrollieren 120  
 Kosten und Nutzen 133  
 negative 58, 65, 88, 126, 194, 198, 279–280  
 schädliche 65  
 über mögliche Gefahren 139  
 und Angst 139  
 unerwünschte 90–91, 323  
 unterdrücken 120  
 Verbindung mit Gefühlen 32, 60  
 Verknüpfung mit Bedeutungen 81  
 zulassen 146  
 Gedankenlesen 48, 64  
 Denkfehler 47  
 Strategien 47  
 Gedankenunterdrückung 125  
 Gefühle 38, 180–181, 184  
 ABC-Formular 59  
 akzeptieren 366  
 bei Wut 257  
 beschreiben 96  
 Checkliste 113  
 depressive 106  
 gesunde 96, 107, 111  
 komplexe Zusammenhänge und Wechselwirkungen 106  
 kontrollieren 366  
 Kosten und Nutzen 133

negative 131, 159, 161, 163, 221, 366  
 positive negative 116  
 Problematik der Benennung 96  
 thematischer Bezug 250  
 über das Denken steuern 97  
 über Gefühle 114  
 unangenehme 118  
 und Selbstakzeptanz 239  
 ungesunde 95, 110, 112, 116, 239, 279, 299, 324  
 Unterschiede zwischen gesunden und ungesunden 110  
 Verbindung mit Gedanken 32, 60  
 Wortschatzerweiterung 96  
 Gefühllosigkeit 195  
 Gefühlsverflachung 195  
 Gegenwärtig sein 86  
 Genesung  
 Mitgefühl 202  
 Gesundheit  
 geistige 239  
 Motivation zur Abstinenz 159  
 physische und psychische 307  
 psychische 369  
 Gesundheitsangst 67, 219–220, 229  
 und Sexualität 316  
 Verantwortung 229  
 Gewalterlebnis  
 und Grundüberzeugungen 276  
 Gewichtsabnahme 172, 186–187  
 Gewichtszunahme 172  
 Wissensbisse 107, 109–110, 112  
 Glaube 313  
 Gleichgewicht  
 emotionales 327  
 Grenzen  
 akzeptieren 238  
 Grübeln 196  
 Prozess stoppen 197  
 vermeiden 335

Grundüberzeugungen  
 Alternativen entwickeln 282, 288  
 automatische Reaktionen 329  
 bewusst machen 287  
 Definition 277  
 drei Kategorien 277  
 Entstehung 289  
 ermitteln 279, 281–282  
 Filterfunktion 277  
 formulieren 284  
 gesunde 287  
 Hinweise in ABC-Formularen 281  
 Interpretation von Ereignissen 287  
 Kindheitserfahrungen 275  
 Lernkarte 287  
 negative 277–279, 282–283, 286–287, 291  
 neue 329  
 Reaktionen 287  
 Themen nachspüren 281  
 und Gedanken 277  
 ungesunde 282, 288, 337  
 Verhalten 282  
 Vermittlung in der Kindheit 279  
 Verstärkung durch spätere Erfahrungen 277  
 Wahrnehmung 283  
 Wirkungen 279, 282  
 zu anderen Menschen 278  
 zur eigenen Person 278  
 zur Welt 278

## H

Habituation 142  
 Haltung 180  
 sich selbst gegenüber 179  
 Handeln 97  
 Selbstakzeptanz 237  
 Widerspiegelung von Werten 319  
 Handeln-als-ob-Technik 295  
 Sozialangst 295  
 Handlungstendenzen  
 Definition 108  
 Wissensbisse (Beispiel) 111

in Schuldgefühlen wurzelnde 110  
 Handlungsweise  
 kontraproduktive 234  
 Hausarzt 172  
 psychische Störung 348  
 Hayes, Stephen (Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie) 201  
 Hemophobie 148  
 Hesse, Hermann 205  
 Hierarchie, gestaffelte  
 Agoraphobie 147  
 Hilfe  
 ärztliche 204  
 in Anspruch nehmen 326  
 professionelle 173, 184, 190–191, 232, 325–326, 343, 346, 372  
 suchen 326  
 Hinausschieben 135, 234  
 problemerhaltende Lösung 119  
 Hobbys 308, 361  
 Hoffnungslosigkeit 194, 204  
 Höhenangst 124, 147–148  
 Horten  
 zwanghaftes 222

**I**

Ich-Botschaft 314  
 Individualität 357  
 Zusammenleben 253  
 Informationsfilter 54  
 Inspiration 132  
 Bilder und Metaphern 132  
 Erfahrungen 132  
 Redensarten, Zitate und Symbole 133  
 Vorbilder 132  
 Integration 293  
 Interessen 184, 311, 361  
 spirituelle 313  
 Intrusion 220  
 Isolation 194, 198, 234  
 Reaktion bei Depressionen 119  
 und Scham 324

**K**

Karriere  
 psychische Störung 312  
 Katastrophenvermeidungsstrategie 123  
 Katastrophisieren 42–43, 64, 74, 131  
 Kinder 183  
 Kindheit 368  
 Vermittlung von Grundüberzeugungen 279  
 Kindheitserfahrungen 275, 277, 296, 345–346  
 Klaustrophobie 148  
 Kommunikation 333  
 andere Standpunkte akzeptieren 314  
 Beziehung 314  
 emotionale Reaktion 314  
 höfliche 261  
 Ich-Botschaft 314  
 Kritik 314  
 Kuss 316  
 richtiger Zeitpunkt 314  
 verbessern (6 Schritte) 314  
 Konflikt  
 innerer 346  
 Konfrontation 144, 227, 286, 299, 327, 333, 337, 366  
 abgestufte 145  
 Angst 143–144  
 bei Höhenangst 147  
 bei posttraumatischer Belastungsstörung 147  
 mit Ängsten 227  
 protokollieren 145  
 Vorbereitung 262  
 vorübergehender Angstanstieg 347  
 Konsequenzen  
 ABC-Modell 36  
 Gefühle (ABC-Formular) 60, 394  
 Verhalten (ABC-Formular) 62, 394  
 Kontakte 310  
 Kontrollbedürfnis  
 Angst 141  
 Experiment 120  
 Gedanken 120  
 Haltung zur Kontrolle ändern 120  
 negative Folgen fehlgeschlagener Kontrolle 120  
 übertriebenes 120  
 Kontrolle 172, 366  
 vollständige 226  
 Kontrollhandlung 220  
 Kontrollverhalten 222  
 Sicherheitsbedürfnis 121  
 Zwangsstörung 224  
 Kontrollverlust 226  
 Konzentrationsübung  
 abgestufte Übungen 84  
 spazieren gehen 84  
 sprechen 83  
 zuhören 83  
 Kopf-Bauch-Problem 294  
 Körper  
 Aufgaben und Aktivitäten 182  
 sich selbst ausdrücken 181  
 Körperbehinderung 183  
 Körperbild 169–171, 173–174, 179, 184  
 Alterung akzeptieren 190  
 Bestätigung suchen 178  
 genaues Hinsehen verhindern 178  
 Mediendarstellung als Vorbild 175  
 Modeindustrie 175  
 negatives 176–177, 185  
 positives 181, 187, 190  
 positives versus negatives 170, 174  
 Probleme selbst erkennen 175  
 Selbstakzeptanz 179  
 sich vergleichen 177  
 Spiegel 174  
 ungesunde Verhaltensweisen 177  
 Verlust von Körperteilen oder Körperfunktionen 191  
 Werbebranche 175  
 Körperbildstörung 169, 173  
 Beispiele 173

- Körperdysmorphie Störung  
170, 173  
kosmetische Chirurgie 187  
Merkmale 170
- Körperempfindungen 112,  
120, 127
- Körperfunktionen  
Alltagspflichten erledigen  
183  
altruistische Beschäftigun-  
gen 183  
Arbeit und Karriere  
183  
Fühlen 182  
Haushalt 183  
persönliche Pflege 183
- Körpergewicht 171
- Körperkontakt 316
- Körperliche Veränderungen  
186  
Beispiele 188  
komplexe 187  
Motivation 188
- Körpersprache  
Botschaften 181
- Körpersymptome 120
- Kosten-Nutzen-Analyse  
(KNA) 133–134, 225, 257,  
328  
Abhängigkeit 158  
Krankheitsangst 270
- Krankenkasse 345  
anerkannte Behandler  
für Verhaltenstherapie  
348  
Übernahme psychothera-  
peutischer Behandlungen  
344
- Krankheitsangst 267  
alternative Erklärung  
270  
Aufmerksamkeit 272  
Empfindungen relativieren  
269  
Kalendertrick 270  
Katastrophisieren 269  
Kosten-Nutzen-Analyse  
270  
Merkmale 267  
Ungewissheit 270  
Vermeidungs- und Sicher-  
heitsverhalten 268
- Krankheitsangststörung *siehe*  
Krankheitsangst
- Kritik 259, 314, 350–351, 365  
akzeptieren 365  
negative Auswirkungen 259  
positive Aspekte 259  
Reaktion 260  
relativieren 259  
Technik der Entwaffnung  
260
- Kurzzeittherapie 348
- L**
- Leben  
Beziehungen und Familien-  
leben 313  
Bildung und Weiterbildung  
312  
Ernährung 310  
Rückfallprävention 339  
Vergleich mit Garten 333
- Lebensentscheidung 184
- Lebensfreude 188
- Lebensgeschichte  
in der KVT 345
- Lebensweise  
Aussehen 188  
gesunde 188  
Gesundheit 188
- Leistungsmaßstab  
realistischer 261
- Lernkarte  
Grundüberzeugungen 287
- Libido  
Abhängigkeit 159  
eingeschränkte 316  
schwache 194  
Sprechen über 316
- Liebe 359
- Liebesbeziehung 359
- Lincoln, Abraham 205
- Lockiophobie 148
- Lösung  
als Problem 223  
ausprobieren 200  
bewerten 200  
Kosten und Nutzen 133  
problemerhaltende  
(Beispiele) 118
- Lösungsstrategie  
individuelle Anpassung  
344
- Lutraphobie 148
- Lyssophobie 149
- M**
- Magersucht (Anorexia  
nervosa) 170–172
- Mann  
Alterungsprozess 190  
Werbung 175
- Medien 181  
perfekte Körper 175  
Wirkung auf das Körperbild  
175
- Medikamente  
Antidepressiva 193  
Rückfallprävention 338
- Meinungsverschiedenheit  
Depressionen 337
- Messie-Syndrom 222
- Meta-Emotionen 114  
primäre emotionale Prob-  
leme 114
- Mimik  
Kontrolle 181
- Mitgefühl 246  
mit sich selbst 327  
Wut 264
- Modeindustrie, Körperbild  
175
- Model  
als Vorbild 177  
Standardaussehen 175
- Monroe, Marilyn 205
- Motivation 132  
Aktion 332  
Fortschrittsprotokoll  
135  
mangelnde 194
- Muskelspannung 188
- Muße 310
- N**
- NAGs (negative automatische  
Gedanken) 60, 63
- Nähe 315
- Narcotics Anonymous (NA)  
156
- Necrophobie 149
- Neid  
Selbstwertgefühl 233  
Synonyme 97
- Newton, Isaac 205

Niedergeschlagenheit  
Selbstwertgefühl 233  
Nikotin 151

**O**

Ockhams Rasiermesser  
73  
Ombrophobie 149  
Onlinespiele  
Abhängigkeit 151  
Ordnung  
zwanghafte 222

**P**

Panikattacke 74, 146  
Beispiel Sicherheitsver-  
halten 123  
Herangehensweise  
146  
Panikgefühle 300  
Panikstörung 120  
Partner  
Depressionen 337  
Passivität 106, 198, 331, 358,  
361, 367  
Reaktion bei Depressionen  
119  
Perfektionismus 234, 286,  
299, 333, 365  
Kritikfähigkeit 365  
Personalisierung 57, 64  
Persönlichkeitsstruktur  
345  
Persönlichkeitsveränderung  
346  
Phobie  
soziale 146  
Platzangst *siehe* Agoraphobie  
147  
Pornografie 156  
Abhängigkeit 151  
Primärdroge 152, 156  
Auslöser 161  
Vorteile 159  
Prioritäten  
neu ordnen 322  
Problembeschreibung  
Beispiele 115  
Problembewältigung,  
vermeintliche 125  
Problembewältigungsmaß-  
nahmen 119

Problembewältigungsstrate-  
gien 122, 325, 338  
als Problem 117  
loswerden 128  
Problemdefinition 131  
erster Schritt zur Lösung  
117  
Problemlösung bei Depres-  
sionen 199  
Probleme 73, 122, 247, 275,  
313, 323–324, 325, 368  
Achtsamkeitsmeditation  
86  
Aufmerksamkeit 81  
Aufrechterhaltung 223, 345  
Auslöser 345  
aus Scham verbergen 326  
Beschreibung 135  
bewerten 115  
definieren 114, 117  
Desinteresse an Sexualität  
315  
eigene Verantwortung  
eingrenzen 327  
emotionale 335  
gesellschaftliche Bewertung  
346  
hilfreiche Strategien 334  
hilfreiche Techniken 334  
Intensität und Auswirkun-  
gen bewerten 135  
lösen 117  
Mitgefühl mit sich selbst  
341  
mögliche Wurzeln 341  
nach negativen Ereignissen  
356  
Problembeschreibung 114  
psychische 312  
Schamgefühle 323–324  
schwere 343  
Wurzel in inneren An-  
sprüchen 52  
Problemlösung  
durch Umkehrung kontra-  
produktiver Strategien  
117  
Problemlösungskompetenz  
Frustrationstoleranz 256  
Problemlösungsstrategien  
196  
Depressionen 199

Problem-Ziel-Formular 135  
Prognosen 77–78  
Protokoll  
Häufigkeit von Ritualen  
228  
Kampf gegen die Angst 145  
Psychiater 187  
psychische Störung 348  
Psychoanalyse 345–346  
Alternative zur KVT 345  
Auswirkungen 345  
Psychologe 347  
Ausbildung, Zulassung und  
Rechte 347  
Psychopharmaka 371  
absetzen 371  
Psychotherapeut 348  
Ausbildung, Zulassung und  
Rechte 347  
psychische Störung 348  
Versorgung 345  
Psychotherapeutengesetz  
347  
Psychotherapie 346, 350  
Alternative zur KVT 346  
Erstgespräch 349  
Gegenargumente 345  
Grenzen 345  
Notwendigkeit 343  
Risiken und Nebenwirkun-  
gen 347  
tiefenpsychologisch fundi-  
erte 345

**R**

Rache  
Wut 251  
Rational-Emotive Verhaltens-  
therapie (RET) 52  
Reaktion  
emotionale 35, 120, 140,  
356  
ungesunde emotionale  
97  
Reaktionsverhinderung 227,  
228, 333, 337  
Reeve, Christopher  
(Schauspieler) 190  
Regeln 356  
Religion 313  
Resignation 242  
versus Selbstakzeptanz 243



- Respekt  
 vor sich selbst 367  
 Wut 265
- Ressourcenmanagement 311
- Risiko 361
- Risikovermeidung  
 und Sicherheitsbedürfnis  
 122
- Ritual 121, 220–221, 224,  
 226, 229, 234  
 ändern 229  
 auf die Spitze treiben  
 223  
 einschränken und beenden  
 228  
 Häufigkeit protokollieren  
 228  
 hinausschieben 228  
 reduzieren 223
- Rückfall 299, 305, 307, 335,  
 342  
 als Belohnung 162  
 begünstigende Umstände  
 336  
 für Krisenzeiten vorplanen  
 338  
 gefährdete Bereiche ermit-  
 teln 334  
 Katastrophisieren 335  
 Risiko minimieren 166  
 Stresssituationen 336  
 überwinden 340  
 vermeiden 307, 333, 335
- Rückfallprävention 307  
 bei Depressionen 337  
 Beziehungen 315  
 gesundes Leben 339  
 Medikamente 338  
 Übungen wiederholen  
 339  
 Verwöhneinheiten 310
- Rückfallquote 341
- Rückfallrisiko  
 Alltagsfrust 166  
 Einsamkeit 163  
 Opferrolle 162  
 Schlafprobleme 162  
 Selbstmitleid 163  
 Stillstand 163  
 Stress 163  
 Übermut 167  
 Wut 162
- Rückmeldung 241, 259, 265,  
 290, 314
- Rückschlag 299, 340, 350
- Rückzug 198
- S**
- Scham 95, 233, 239, 323–324,  
 325, 326, 335  
 Abhängigkeit 155  
 Schamgefühle 325, 336  
 Schauspieler 175, 190
- Schlaf  
 Bettangst 211  
 Denkfalle 211  
 Einschlafproblem 211  
 Erwartungen 210  
 Grundbedürfnis 209  
 Medikamente 216  
 Schlafhygiene 212
- Schlafhygiene  
 Bewegung 212  
 blaues Licht 215  
 Muskelentspannung  
 214  
 Nickerchen 213  
 Schlafenster 213  
 Schlafvorbereitung  
 214  
 Schlafzimmer 215  
 Stimulanzien 214  
 wach liegen 213
- Schlaflosigkeit  
 Kriterien 210  
 Schlafmittel 216
- Schlafmangel 106  
 und Depressionen  
 336
- Schlafstörung 194, 209  
 Schlaftagebuch 210
- Schuld 133, 239, 280,  
 323–324  
 Abgrenzung zu Gewissens-  
 bitten 108  
 Selbstabwertung 325  
 Selbstwertgefühl 233
- Schuldgefühle 95, 107, 109,  
 195, 205, 313, 324  
 Depression 114  
 vermeiden 325
- Schuldzuweisung 368  
 Scham 324
- Schwächen 365–367
- Schwarzseher 124
- Schweigepflicht 346
- Selbstabwertung 203, 247  
 negative Gefühle 239  
 Schuld 325
- Selbstakzeptanz 179,  
 233–234, 242, 256, 303,  
 324, 333, 357–358, 368  
 Akzeptanz anderer 245  
 als fortwährende Aufgabe  
 247  
 aus Fehlern lernen 243  
 Bedeutung 247  
 bedingungslose 234  
 Einzigartigkeit 239  
 entwickeln 234  
 Fehlbarkeit akzeptieren  
 239  
 Fehlbarkeit versus unak-  
 zeptables Verhalten 247  
 Fehler verzeihen 238  
 geringes Selbstwertgefühl  
 364  
 gesunde negative Reaktion  
 241  
 gleiche Maßstäbe anwen-  
 den 245  
 Grundsätze 234  
 im Alltag umsetzen 244  
 negatives Verhalten 243  
 Prinzip der ständigen  
 Veränderung 237  
 Prinzipien 235  
 Summe versus Teile  
 236  
 üben 366  
 Überzeugung 240, 295  
 ungesunde negative Reak-  
 tion 241  
 Verantwortung 246  
 Verzicht auf Etikettier-  
 ungen 236  
 Weiterentwicklung  
 241  
 Wortwahl 244  
 Wut 255
- Selbstbehauptung 252,  
 257–259, 264, 333, 367
- Sport 312
- Selbstbewertung  
 Genauigkeit 245  
 Maßstab 245

- Unvollkommenheiten  
akzeptieren 246  
Verhalten im Kontext 246
- Selbstbild 172  
ganzheitlicher Mensch 180  
negatives 180  
Sprache 245
- Selbsthilfe 60, 325–326, 330, 343, 344  
Grenzen 344  
nach Behandlung 344  
Probleme 344
- Selbstisolation 72
- Selbstkritik  
nicht übertreiben 327  
übertriebene 305, 365
- Selbstmord  
Alarmzeichen 89  
Hilfe 89
- Selbstmordgedanken 195, 204  
Selbsthilfe 204
- Selbstvernachlässigung 194
- Selbstvertrauen 186, 189–190  
versus Wert 186
- Selbstverurteilung  
negative Gefühle 239
- Selbstwert 259, 367
- Selbstwertgefühl 173, 186, 189, 233–234, 279, 298, 312, 358, 363–364, 366–367  
Botschaften aus der Kindheit 368  
Experiment 236  
geringes 169–170, 188, 255, 363  
Sexualität 316  
Übergeneralisierung 234  
ungesunde negative Gefühle 233  
verbreitete Strategien 247  
Wut 255, 265
- Sexualität 315–317
- Sicherheitsbedürfnis 121–122
- Sicherheitsmaßnahmen 145, 228–229, 361  
bei posttraumatischer Belastungsstörung 147
- Sicherheitsrequisiten 128
- Sicherheitsstrategien 333
- Sicherheitsverhalten 71, 74, 123–124, 128, 146
- Sitzung  
therapeutische 344
- Skepsis 198  
zulassen 299
- Soceraphobie 149
- Sorgen 124–125, 146
- Sowohl-als-auch-Denken  
Alternative zum Alles-oder-nichts-Denken 45
- Sozialangst 146, 303, 320, 323  
Herangehensweise 146
- Sozialphobie 82, 85, 88
- Sozialpsychiatrischer Dienst 347  
Zwangseinweisung 347
- Spaß 188
- Spiegel  
bei Körperbildstörungen 174
- Sport 188, 312, 361  
Selbstbestrafung 312
- SPORT 129, 135
- Sprache  
Selbstbild 245
- Stärke 367  
eigene 364  
mentale 369
- Stigmatisierung  
psychische Erkrankung 205
- Stimmungslage 307
- Stolz 323, 325  
als Kompensation 325
- Störung  
Bagatellisierung 372  
bipolare 206, 335, 345  
bipolare affektive 116  
emotionale 169  
körperdysmorphie 219–220, 226, 312  
psychische 308, 345–346  
Romantisierung 372  
unipolare 116  
zyklothyme 207
- Strategien  
Alles-oder-nichts-Denken 44  
Ansprüche 53  
beim Katastrophisieren 43  
emotionales Denken 48
- Entwertung des Positiven 55
- Etikettierung 51
- Gedankenlesen 47
- geringe Frustrationstoleranz 57
- kontraproduktive 117, 119  
negative 119
- Personalisierung 57  
selbstschädigende 128  
selektive Wahrnehmung 54
- Theorie A oder Theorie B 74
- Übergeneralisierung 50  
Vorhersage 46
- Stresssituation 300, 313  
Gefahr von Rückfällen 299
- Symptom  
Dauer des Auftretens 343  
eindämmen 345  
in der Psychoanalyse 345  
Scham 324
- Systemische Therapie 345–346
- ## T
- Tätigkeitsplan  
Depressionen 199  
wichtige Aspekte 199
- Techniken 338  
Angriff und Verteidigung 300
- Teufelsblume  
Prinzip des Aufbaus 127  
Übung 126
- Theorie  
alternative 73
- Therapeut 171, 173, 326, 335, 341  
Ausbildung und Erfahrung 349  
Merkmale eines guten Therapeuten 350  
Schweigepflicht und Ausnahmen 346  
Überwindung von Selbsthilfebarrieren 344  
wichtige Fragen vor der Wahl 349

- Therapie *siehe*  
   Psychotherapie  
 als Experiment 78  
 als geschützter Rahmen 346  
 Angst vor Verschlimmerung der Probleme 347  
 Angst vor Zwangseinschaltung 347  
 Behandlungsformate 348  
 Einbeziehung des Umfeldes 349  
 Erstgespräch 349  
 Fragen an den Therapeuten 349  
 medikamentöse 341  
 mögliche Fragen 346  
 Möglichkeiten für Privatversicherte 349  
 Sinn und Zweck 129  
 Systemische 346  
 ungewohnte Situation 346  
   wichtige Fragen 349  
 Therapieplan 348–350  
 Tic-Toc-Technik  
   Formular 330  
 Tod 276  
 Toleranz  
   Schwelle 256  
 Training  
   aufgabenorientiertes 81–82, 85–86  
   bei Neigung zum Grübeln 198  
 Traum  
   Hinweis auf Grundüberzeugungen 281  
 Traurigkeit  
   Synonym 97  
 Trigger (Auslöser) 36  
 Trypanophobie 148
- U**
- Übergeneralisierung  
   52, 64  
   bei Wutstörung 255  
   Denkfehler 49  
   Selbstabwertung 234  
   Strategien 50  
 Überlegenheit  
   Selbstwertgefühl 367
- Überstimulation 116  
 Überzeugung 41, 240, 245, 296, 298  
   ABC-Formular 63, 394  
   ABC-Modell 36  
   alte loswerden 296  
   alte versus neue (Verbildlichung) 291  
   alternative 294, 368  
   ändern 293  
   Ausgewogenheit 298  
   Befürchtung 304  
   Checkliste 296  
   drei Schichten (Dart-scheibe) 277  
   Flexibilität 298  
   Flexibilität überprüfen 297  
   gesunde 338–339  
   Kosten und Nutzen 133  
   Logik 298  
   Logik überprüfen 297  
   negative 126  
   Nutzen 298  
   Nutzen überprüfen 297  
   pauschale 294  
   pflegen 303  
   Plausibilitätstest 296  
   Realitätsnähe 298  
   Realitätsnähe überprüfen 297  
   Selbstakzeptanz 324  
   überprüfen 300–301  
   überwinden 118  
   ungesunde 296, 339  
   Wahrheitsgehalt prüfen 296  
 Überzeugungsgrad 294  
 Übung 301, 338, 367  
   Abhängigkeit eingestehen 153  
   Aktivitäten überprüfen 311  
   Attraktivität relativieren 181  
   Checkliste Überzeugungen 297  
   Dankbarkeit 161  
   Dankbarkeitsliste 184  
   Grundüberzeugung ermitteln 282  
   positives Beobachtungsprotokoll 304
- Rückfallprävention 339  
 Rückfallrisiko einschränken 164  
 Teufelsblume 126  
 ungesunde Überzeugungen entkräften 296
- Umfeld  
   konstruktives 164  
 Umfrage  
   Höhenangst 148  
 Unannehmlichkeiten ertragen 359  
 Unerträgliches ertragen 257  
 Ungerechtigkeit 358  
   akzeptieren 357  
 Ungewissheit  
   Krankheitsangst 270  
 Unsicherheit 121–122, 224, 333  
   ertragen 361  
 Unterlegenheit  
   Wut 265  
 Unterstimulation 116  
 Unterstützung  
   finden 315  
 Unterstützungsgruppen 156  
 Unvollkommenheit 236, 242  
 Unzulänglichkeit  
   verstecken 118
- V**
- van Gogh, Vincent 205  
 Veränderung 135  
   als menschliches Grundprinzip 237  
   Gelegenheiten schaffen 329  
   hemmende Gedanken 328  
   Hindernis 330–331  
   körperliche 185  
   Kosten-Nutzen-Analyse 328  
   lange Gewöhnungsphase 329  
   Möglichkeiten erkennen 238  
   positive emotionale 252  
   Vorteile sehen 133  
 Verantwortung 244, 356  
   emotionale 355  
   für Probleme 368

- negative Ereignisse 355
- realistisch einschätzen 229
- Selbstakzeptanz 246
- übernehmen 243
- Verantwortungsgefühl
  - unangemessenes 229
- Verantwortungskuchendiagramm 229–230
- Verbergen
  - problemerhaltende Lösung 118
- Vergangenheit 368
  - Auswirkungen auf die Gegenwart 275, 289
- Verhalten
  - aggressives versus Selbstbehauptung 258
  - Denken 307
  - destruktives überwinden 243
  - Fühlen 307
  - Gedanken und Gefühle 32, 38
  - Gewissensbisse 108
  - isolierendes und stimmungssenkendes 36
  - kompensatorisches 286
  - passiv-aggressives 250
  - Schuldgefühle 108
  - selbstschädigendes 110
  - selbsterstörerisches 36
  - Vergangenheit 275
  - Vermeidungsverhalten 36
  - zwanghaftes 220
- Verhaltensexperimente
  - 69–72, 127, 145, 298, 327, 339, 349–350
  - bei Panikattacken 147
  - Durchführung 71
  - entwickeln 71
  - Ergebnis untersuchen 71
  - Problembeschreibung 71
  - Protokollvorlage 265
  - viele Formen nutzen 75
  - Vorhersage formulieren 71
- Verhaltensmedizin 348
- Verhaltenstherapie
  - kassenfinanzierte 348
  - rational-emotive 52, 235
- Verhaltensveränderung 131, 134–135, 346
  - beobachtbare 130
  - Handeln-als-ob-Technik 295
- Verhaltensweisen
  - alternative 287
  - Auswirkungen auf Zwangsgedanken 223
  - automatische Reaktionen 329
  - bei gesunder Wut 252
  - bei ungesunder Wut 250
  - extreme und unrealistische 111
  - gesunde 333
  - Kosten und Nutzen 133
  - neue 70, 291, 329
  - selbstschädigende 239, 341
  - unakzeptable 244
  - ungesunde 333–334
  - zwanghafte 219
- Vermeidung 133, 333
  - problemerhaltende Lösung 118
  - verdeckte 228
- Vermeidungsverhalten 126, 135, 220–221, 229, 234, 286, 300, 337, 361
- Verteidigungshaltung 365
- Voreingenommenheit 304
- Vorhersage 46, 63, 70
  - Denkfehler 45
- Vorliebe 116, 251, 254, 256, 294
- Vorstellung
  - alptraumhafte 89
- W**
- Wahrnehmung 53–54, 282–283
  - selektive 64
- Waschzwang 222, 226
- Weiterbildung 361
- Werbebranche
  - Körperbild 175
- Werbeindustrie 181
- Wert
  - extrinsischer 235
  - intrinsischer 234–235
- Werte 319
  - persönliche 201, 317
  - wiederentdecken 317
- Wohlbefinden 372
- Wut 95, 120, 133, 244, 249, 252, 254, 328, 356
  - als Steuerungsinstrument 265
  - Alternativen 264
  - Auslöser 250
  - Auswirkung auf andere 265
  - Frustrationstoleranz 256
  - gesunde 251, 257, 259
  - Hindernisse für Überwindung 264
  - körperliche Zeichen 251
  - Kosten-Nutzen-Analyse 257
  - Machtgefühl 265
  - recht und unrecht haben 265
  - Schwäche 264
  - Selbstakzeptanz 243
  - Selbstgerechtigkeit 265
  - Selbstwertgefühl 233, 255
  - Toleranz 253
  - ungesunde 250, 252, 257–261
  - Verhaltensweisen 250
- Wutausbruch
  - körperliche Aspekte 266
- Wutstörung 258, 290
- Z**
- Zählen
  - zwanghaftes 222
- Zen-Buddhismus 86
- Zielbeschreibung 135
  - Beispiel 131
- Ziele 130, 330, 365
  - beobachtbare Erfolge definieren 130
  - Erreichbarkeit 328
  - Fernziel und Zwischenziele 312
  - formulieren 130
  - Gefühle 131
  - im Auge behalten 328
  - kurzfristige Unannehmlichkeiten ertragen 359

- kurzfristige Zwischenziele 328
- persönliche 361
- sabotieren 323
- Verhaltensweisen 131
- wichtige Aspekte 135
- Zeitrahmen 130, 313
- Zurückweisung 34
- Zwänge 117, 219–220, 308
- Zwanghaftigkeit 220
- Zwangseinweisung 347
- Zwangsgedanken 220, 223, 228–229, 325
  - Definition 220
- Experiment 223
- Grad der Normalität 232
- religiöse 221
- sexuelle 221
- Zwangsneurose 221
- Zwangshandlung 219–220, 222, 224, 227
- Zwangsneurose 219, 227
  - Entstehungszusammenhang 227
- Zwangsstörung 75, 89, 120–121, 127, 145, 219–220, 222, 224–228, 232, 313, 323, 326, 335–337
- Krankheitsangst 267
- unerwünschte Gedanken und Bilder 89
- Zwangsverhalten 156
- Zwangsvorstellung 223
  - Definition 220
- Zweifel 146, 225, 300, 350–351
  - ertragen 224
  - unterdrücken 120
  - zulassen 299
- Zyklothymia 207











