

# Stichwortverzeichnis

## A

- Abblockverhalten 221
    - Depressionen 217
    - Drogen 217
  - ABC-Formular 42, 60, 65, 282, 295, 330–331
    - arbeiten mit 65
    - ausfüllen 66
    - Varianten 66
  - ABC-Formular I 66
  - ABC-Formular II 67
  - Abhängigkeit 177, 365
    - Abstinenz 182
    - alternative Verhaltensweisen 186
    - Definition 178
    - Folgen 183
    - Freizeitaktivitäten 188
    - Grad ermitteln 178
    - Gründe 180–181
    - Rückfallrisiko verringern 192
    - überwinden 180
    - Unterstützung 179, 195
  - Abstinenz
    - Rückfallrisiko verringern 192
    - Verlust-Gewinn-Rechnung 190
  - Achtsamkeit
    - im Alltag 95
    - lernen 92
    - nicht urteilen 93
    - Übung 93
  - Achtsamkeitsmeditation 92
  - Aggressionsstörung 34
  - Agoraphobie 161
  - Aktivität 83, 109, 124–125, 128, 131–132, 138, 175, 176, 215, 220–221, 229, 313, 314, 316–317, 352, 362, 364
    - aufnehmen 314
    - Auswirkungen 217
    - entspannende 316
    - geistige 82
    - Lebensstil 315
    - Planung 128
    - Schlaf 361
    - sexuelle 37
    - wertorientierte 317
    - Zufriedenheit 313
    - zwanghafte 183
  - Aktivitätsplan 220
    - Arbeitsblatt 221
    - Depressionen 220
    - Zwecke 220
  - Aktivitätszeitplan 311
  - Akupunktur 369
  - Alkohol 182
    - Stimmungsaufbesserung 131
  - Alkoholismus 36, 132
  - Alkoholkonsum 36, 332
    - problemerhaltende Lösung 119
  - Alkoholmissbrauch 34
  - Alles-oder-nichts-Denken 44, 57
  - Anerkennung 53
  - Anforderung 45–46, 74, 123, 234, 354
  - Angriff-und-Verteidigung-Formular 300
  - Angriff-und-Verteidigung-Technik 298
  - Angst 29, 34, 35, 38, 39, 40, 48, 74, 75, 76, 84, 85, 86, 90, 109, 111, 114, 116, 119, 129, 131, 133, 138, 150, 157, 165, 169–170, 171, 223, 234, 241, 303, 311, 322, 325, 330, 339, 355, 357, 365
  - Alkohol 131
  - alternative Denkweisen 158
  - bedrohliche Gedanken 81
  - Einfluss auf das Denken 164
  - Hausaufgaben 355
  - hilfreiche Anschauungen 158
  - Konfrontationsübungen 166–167, 170–171
  - Körperempfindungen 157, 159
  - mittelbare Konfrontation 79
  - Sicherheitsverhalten 172
  - typische Denkweisen 158
  - übertriebene 223
  - übertriebene Sorgen 174
- Ängstlichkeit 102
  - Angststörung 120, 157, 320, 325
    - generalisierte 157
    - Panikattacken 158
    - Phobien 158
    - posttraumatische Belastungsstörungen 158
    - Zwangsstörungen 158
  - Annahme 44, 47, 54, 73, 159, 232, 234, 283, 360
    - gefürchtete Situationen 169
  - Anorexia nervosa *siehe* Magersucht
  - Anspruchsdenken 338
  - Arbeitsblatt
    - ABC-Formular 42, 67
    - ABC-Formular II 67, 69
    - Aktionsplan für alternative Aktivitäten 186–187
    - Aktivitätszeitplan 221
    - Alltägliche Pflichten 95
    - Als-ob-Handeln 297
    - Alternative Verhaltensweisen 127–128
    - Analyse der Grundüberzeugungen 273–274
    - Analyse der Verhaltensauswirkungen 39
    - Angemessene Verantwortung übernehmen 335, 337

- Angriff- und-Verteidigung-Formular 300
- Aspekte gesunden Ärgers 258
- Aspekte ungesunden Ärgers 259
- Aufbauplan für einen großzügigen Körper 213
- Aufmerksamkeitsanalyse 82, 84–85
- Aufmerksamkeitsfokus-Test 112
- Aufzeichnung  
Verhaltensexperimente 80
- Bedeutungsblatt in Bezug auf andere Menschen 288–289
- Bedeutungsblatt in Bezug auf die eigene Person 287, 289
- Bedeutungsblatt in Bezug auf die Welt/das Leben 289
- Bedrohliche Situationen und Aufmerksamkeit 87
- Befreiung von Schuldgefühlen 322–323
- Bereiche für persönliche Weiterentwicklung 253
- Besessenheits-Checkliste 224
- Bestandsaufnahme der Suche nach Bestätigung 345–346
- Bestätigungs- und Sicherheitsbedürfnis-Check 134
- Beste(r)-Freund(in)-Formular 252
- Beweise sammeln 248
- Beweissicherung 248
- Checkliste körperdysmorphe Störungen 225
- Checkliste zum Experiment 74
- Checkliste zur Bestimmung der Abhängigkeit 178
- Checkliste zur Problemlösung 34
- Dem Drang zur Etikettierung widerstehen 51
- Denken ohne Filter 52
- Denkfehler 55
- Depressionssymptom-Checkliste 216
- DOC-Rückfallvermeidungsrechner 192–193
- DOC-Scheidungstermin-Dokument 189
- DOC-Verlust- und-Gewinn-Übersicht 190–191
- Durchhaltestrategie 330, 331, 333
- Emotionales Ziel 142
- Entkatastrophisierung der Gedanken 44
- Erkenntnisse 104–105
- Etikettierungen und Alternativen 244, 246
- Fakten Gefühlen vorziehen 48
- Fehlbarkeit-ist-okay-Formular 249
- Flexibilitätsformular 338–339
- Flexibles Denken 46
- Formular der Formulierung 283
- Fortschrittsbericht 152
- Frühe Erfahrungen 275–276
- Frustrationstoleranz steigern 53
- Funktion der DOC ermitteln 180–181
- Gedankenaufzeichnung 56
- Gedankenkorrektur 56
- Gedankenlesen widerstehen 48
- Gedankentest 107
- Gedankenthemen 282
- Gedankenüberprüfung 63
- Geeignete Unterstützungsquellen 329
- Gefühlsfakten 100–102
- Genaueres Nachdenken 50
- Gesunde Grundüberzeugungen 286–287
- Gesunden Ärger lernen 262
- Gesunder ganzheitlicher Überblick 205, 208
- Gesundheitsangst-Checkliste 226
- Gleichauf-Seite 266–267
- Grübelerkennungsprotokoll 219–220
- Grübelmuster 219
- Gründe für Selbstakzeptanz 255
- Gründe gegen globale Selbstbewertung 242
- Handbuch für jede Menge Heilung 311
- Hausaufgaben 71
- Herausforderungsliste 168
- Hierarchie angstbesetzter Situationen 169–170
- Inspirationsquellen 149
- Kognitiver Korrekturtest 64
- Konfrontationsaktivitätsprotokoll 171
- Konfrontationsplan 171
- Kontroll- und Sicherheits-Check 122–123
- Kontrolle übernehmen 233
- Konzentrationsprotokoll 88–89
- Körperbildproblem ermitteln 199
- Kosten der verlorenen Beherrschung 260–261
- Kosten-Nutzen-Analyse-Formular 150
- Kreisdiagramm 90–91
- Kriterien für Rituale ändern 235
- Manöverkritik 250–251
- Menschen, an die ich mich wenden kann 369
- NAG-Formular 60–61
- Objektiveres Denken 54
- Ohne drittes Auge denken 47
- Persönliche Bedeutung 32–33
- Persönliche Verantwortung ermitteln 254
- Persönliche Werte 313
- Perspektivenseite 165–166
- Positive Veränderungen 296

- Positives Denken 52  
 Positive-Überzeugungen-  
 Logbuch 304  
 Problemanalyse-Bild 309  
 Problematische Praktiken  
 bei negativem Körperbild  
 202  
 Problemaussage 118  
 Problemgefühle 116  
 Problemliste 356  
 Problemrangordnung 36  
 Realistisches Verantwortungs-  
 kreisdiagramm  
 230–231  
 Risikobewertung  
 343–344  
 Ritt auf den Wellen der  
 Körperempfindungen  
 161–162  
 Ritualprotokoll 236–237  
 Rückfälle überwinden 366  
 Rückfallvorsorgeplan 308  
 Sammlung überzeugender  
 Argumente 293, 295  
 Schädliche Gedanken 94  
 Schädliche Verhaltensweisen  
 126  
 Schlaferwartungen 364  
 Schlafplan 360  
 Schlechte Verhaltensweisen  
 37–38  
 Schluss mit Selbsterniedri-  
 gung 325  
 Sekundäre Probleme 321  
 Selbstaussagen-  
 Fortschrittsbericht  
 245–246  
 Selbstbehauptungsaktions-  
 plan 264  
 Selbstbewertung, Check-  
 liste äußere Bedingungen  
 240  
 Selbstmedikation 132  
 Sicherheitsverhalten  
 172–173  
 Sorgen 174  
 Sorgenanalyse 129  
 Sorgenkiller 175  
 SPORT-Seite 145, 147  
 Stärkere Sicherungen gegen  
 ungesunden Ärger 262
- Stichhaltige Theorie  
 entwickeln 229  
 Stolz überwinden 327  
 Symptomsynopse 114  
 Teufelsblume 136  
 Teufelsblume den Saft  
 entziehen 138  
 Teufelsblume entwurzeln  
 137  
 Themen-und-Auslöser-  
 Finder 117  
 Toxische Gedanken zum ei-  
 genen Aussehen 201  
 Typische DOC-Auslöser  
 183  
 Überprüfung des momen-  
 tanen Lebensstils 315  
 Überzeugung in Bezug auf  
 die Lieben 303  
 Überzeugungstypen 276  
 Umsetzung alternativer  
 Gedanken 70  
 Ungerechtigkeiten ertragen  
 342  
 Unsicherheit, Unkontrol-  
 lierbarkeit und Unver-  
 meidbarkeit 340  
 Verhaltensexperiment-  
 Umfrage 78  
 Verhaltenstest 110  
 Verhaltensziele 143  
 Vermeidungs- und Ab-  
 blockverhalten 217–218  
 Vertiefende Fragen 279  
 Verwirklichungsplan 300  
 Vier Gefühlsdimensionen  
 103, 105  
 Vorhersage 76–77, 79  
 Vorteile der Befreiung von  
 Schuldgefühlen 323  
 Vorteile der Überwindung  
 von Stolz 327–328  
 Vorteile des Abschieds  
 von Selbsterniedrigung  
 325–326  
 Wahrscheinlichkeit be-  
 fürchteter Ereignisse 164  
 Wechselwirkung von Über-  
 zeugungen 277–278  
 Wertbasierte Aktivitäten  
 314
- Würdigung der körperli-  
 chen Funktionen  
 210–211  
 Zielaussage 144  
 Ziele für die Zukunft 317  
 Zielübersicht 357  
 Zubettgeh-Routine 362  
 Zwänge-Checkliste 227  
 Zwischen den Extremen  
 denken 44  
 Ärger 102, 106–107, 109, 111,  
 118, 144–146, 150, 175,  
 235, 240, 257–262  
 gesunder 142, 257–258  
 ungesunder 259–260,  
 262–263, 265, 268  
 Arzt 363, 368  
 Aufgabe 86, 95, 119, 124,  
 127–128, 142, 146, 148,  
 149, 162, 166, 217, 225, 229,  
 235, 293, 294, 313, 314, 322,  
 355  
 Depressionen 220  
 flexibel denken 337  
 Konzentration 86, 93  
 therapeutische 356  
 zu Ende führen 330  
 Aufmerksamkeit 60, 81, 82,  
 104–105, 106, 111, 113,  
 118, 130, 133, 166, 175, 176,  
 259, 265, 275, 282, 287, 288,  
 313, 317, 329, 331  
 auf den Augenblick richten  
 93  
 ausrichten 81  
 bewusst ausrichten 332  
 Depressionen 219  
 fokussieren 86  
 kontrollieren 83  
 kontrollieren und lenken  
 95  
 Steuerung üben 86  
 von unerwünschten Gedan-  
 ken und Bildern weglen-  
 ken 81  
 Aufmerksamkeitsfokus 90,  
 111, 115–116  
 bei gesunden und  
 ungesunden Gefühlen  
 111  
 Gefühle 111

Auslöser 56, 61, 100–102,  
117–118, 135, 144  
Gefühle benennen 100  
identifizieren 116

**B**

Bedauern 102, 109, 112, 117  
Behandlung 112, 272, 366,  
369  
Dauer der Sitzungen 355  
Fragen an den Therapeuten  
354  
Hausaufgaben 355  
Medikamente 355  
Therapeuten finden 352  
Vorbereitung auf Sitzungen  
356  
Wahl der Therapie 351  
Ziele festlegen 357  
Beispiel 32–33, 35, 41, 52, 71,  
74, 75, 95, 103, 106, 107,  
110, 114, 130, 145, 162, 217,  
221, 224, 228, 247, 266–267,  
282, 283, 295, 342, 351  
Problemrangordnung 36  
Zwänge 227  
Bekümmert  
Definition 32  
Berater 353  
Besessenheit *siehe* Zwang  
Besessenheits-Checkliste 224  
Besorgnis 77, 114, 116,  
128–129  
ständige 35  
versus Angst 174  
Bestätigung  
einfordern, problemerhal-  
tende Lösung 133  
suchen nach 345  
Beste-Freunde-Technik 252  
Bewältigungsstrategie 77  
schädliche 119  
Beziehung 35, 103, 109, 112,  
117, 133, 145, 149–150,  
174, 175, 224, 227, 239,  
251, 259, 260, 265, 272,  
273–274, 275–276, 288,  
351–352  
bisherige beleuchten 274  
familiäre 257  
funktionierende 257  
Grundüberzeugungen 272

pflegen 257, 268  
Selbstakzeptanz 345  
Bild 30, 82, 84, 86, 91, 100,  
104–105, 123, 131, 149,  
227, 228, 229  
aufdringliches 224  
Bulimie 34  
erkennen 200

**C**

Chronisches Erschöp-  
fungssyndrom 34

**D**

Denken 29–30, 32, 39–40,  
52, 54–55, 61, 63–65, 94,  
106–107, 143, 150, 171,  
215, 225, 255, 276, 290–291,  
295–296, 309, 329, 337,  
355–356, 366–367  
anderer Menschen kontrol-  
lieren 121  
angstentschärfendes 163  
anpassen 56  
Besessenheit 232  
Depression 215  
emotionales 48  
falsches 55  
flexibles 46, 339  
flexibles oder starres 107  
Grundüberzeugungen 283  
Handeln und Verhalten  
296  
hinterfragen 56  
kontrollieren 228  
mit Gefühlen und  
Verhalten verbinden 39  
negatives 59, 61–62, 67  
positives 287  
positive Veränderungen  
pflegen 307  
starres 106, 339  
starres/anspruchsbasiertes  
versus flexibles/vor-  
liebenbasiertes 106  
Themen erkennen 282  
ungesundes 259  
verzerrtes 43, 62  
Denkfehler 43, 45, 55–59, 65,  
69–70, 94, 254, 338  
ABC-Formular II 67  
aufzeichnen 56

Auswirkungen 56  
emotionales Denken 48  
Entwertung des Positiven  
52  
Etikettierungen 50–51  
geringe Frustrationstoleranz  
53  
Personalisierung 54  
selektive Wahrnehmung 52  
Situationen 56  
Übergeneralisierung 50  
Wahrsagerei 46  
Denkweise  
gesunde alternative 245  
Depression 29, 34, 36, 39, 42,  
56, 62, 75, 82, 90, 104, 106,  
109, 111, 116, 119, 124, 126,  
127–128, 131, 132, 215,  
220, 221, 241, 244, 279, 303,  
311, 320, 322, 327, 330, 338,  
352, 355, 357, 365  
Abblockverhalten 217  
Aktivitätsplan 220  
Alkohol 131  
allgemeine Symptome  
216  
Aufmerksamkeit bewusst  
lenken 219  
bedrohliche Gedanken 81  
bekämpfen 215  
Grübeln 219  
quälende Gedanken und  
Bilder 219  
Vermeidungs- und  
Abblockverhalten 217  
Vermeidungsverhalten 216  
Diät  
Gründe 212  
downward arrow technique  
279  
Droge 37  
Abblockverhalten 217  
illegale 183  
Stimmungsaufbesserung  
131  
Drogenkonsum  
problemerhaltende Lösung  
119  
Drogenmissbrauch 35  
Duftöl 362  
Arzt konsultieren 363  
Dysmorphophobie 34

**E**

- Eifersucht 102, 109, 112, 117, 120, 133, 150, 240
- Einkaufsorgie 183
- Emotion
  - bewältigen 186
- Empfindung
  - gestörte 37
- Endorphin 359
- Entspannung 316, 359, 363, 369
  - Aromatherapiemassage 363
- Enttäuschung 32–33, 56–57, 94, 101–102, 109, 112, 116, 294, 346
- Entwertung des Positiven 52
- Ereignis
  - Aufzeichnung 65
  - Bedeutung beimessen 32
  - Definition 41
  - negatives 32
  - neu interpretieren 287
  - noch nicht eingetretenes 129
  - positives 32
  - relativieren 165
  - Wahrscheinlichkeit realistisch einschätzen 164
- Ernährung
  - gesunde 212
- Erscheinungsbild 197
  - Selbstwahrnehmung 198
  - Selbstwertgefühl 212
- Essstörung 34, 365
- Etikettierung 50–51, 242–243
  - gesunde Alternativen 243
- Experiment
  - Definition 31

**F**

- Fehlbarkeit
  - akzeptieren 249
- Fehler 343, 361
- Fortschritt 367
- Fragen
  - vertiefendes 279
- Frustrationstoleranz
  - geringe 53
- Fühlen
  - und Denken 368
- Furcht 102

**G**

- Gedanke
  - alternativen ausprobieren 70
  - aufdringlicher 224, 234
  - Aufzeichnung 65
  - automatischer 272
  - bedrohlicher 81
  - Definition 41
  - Einfluss auf Gefühle 29
  - negativen erkennen 59–60
  - negativer 201–202
  - negativer als Hintergrundgeräusch betrachten 82
  - negativer automatischer 59–60
  - schädlichen vorüberziehen lassen 93
  - überprüfen 74
- Gedankenmuster 31
  - problematisches 43
- Gefühl
  - Anatomie 103
  - Aufmerksamkeit 111
  - Aufzeichnung 65
  - Definition 41
  - Einflussgrößen 29
  - gestörtes 41
  - gesundes negatives 143, 257
  - gesundes negatives als Zielsetzung 142
  - gesundes, Definition 99
  - Kontext 103
  - Körperempfindungen 113
  - mit Gedanken und Verhalten verbinden 39
  - negatives 62, 201
  - negatives gesundes 56, 99–100, 106, 113
  - negatives ungesundes 62, 113, 244, 279
  - positive Veränderungen pflegen 307
  - Problemgefühle sichtbar machen 116
  - Themen 116–117
  - ungesundes negatives 143
  - ungesundes, Definition 99
  - Ursachen 60
  - vier Dimensionen 103
  - Wechselwirkungen mit Denken und Handeln 30
  - Zielgefühle 39
- Gefühlsbezeichnung 100–101
- Gefühlsfakt
  - Auslöser 100
  - Gefühlsbezeichnung 100
  - Gefühlstipp 100
  - Handlungstendenz 100
  - tatsächliches Verhalten 100
- Gefühlstipp 100–101
- Gefühlsvokabular 99
  - Beispiele 102
- Geldausgeben
  - übermäßiges 35
- Genesung
  - Hindernisse 319
  - Übung, Geduld und Ausdauer 367
- Genesungshindernis
  - mangelnde Übung 330
  - nicht um Hilfe bitten 328
  - Scham 320
  - Schuldgefühle 320, 322
  - sekundäre emotionale Probleme 320
  - Stolz 320, 326
- Gestört
  - Definition 32
- Gesund
  - Definition 31
- Gesundheitsangst 223, 226–227, 229, 234
  - Behandlung 226
  - Definition 226
  - Merkmale 226
- Gesundheitsangst-Checkliste 226
- Glücksspiel 183
- Grübeln 215, 219
  - Beziehungen 219
  - Depressionen 219
- Grundüberzeugung 271–272, 338
  - aufbauende 286
  - aufspüren 279
  - erkunden 278
  - handeln als ob 296
  - negative 242
  - negative ändern 287
  - prägende Personen 275

- schädliche 291  
 sich gegen Rückfälle  
   wehren 295  
 Themen 272  
 Themen erkennen 282  
 Typen 271  
 ungesunde negative 272  
 verinnerlichen 291  
 Wechselwirkungen 277  
 zuordnen ohne Schuldzuweisung 275  
 Zweifel bekämpfen 298
- H**
- Haltung  
   zwanghafte 228  
 Handlungstendenz 100–101  
   bei gesunden und ungesunden Gefühlen 109  
 Handlungsweise 130, 134, 144  
 Heroin 183  
 Hilfe  
   annehmen 328  
   professionelle 329  
 Hinausschieben  
   problemerhaltende Lösung 119  
 Hobby 317  
 Hypochondrie  
   Gesundheitsangst 226
- I**
- Interpersonelle Therapie 351–352  
 Isolierung  
   problemerhaltende Lösung 119
- K**
- Katastrophisieren 43–44, 228  
   Rückfälle 308  
 KDS *siehe* Körperdysmorphie Störung  
 Koffein 361  
 Kognitiv  
   Definition 30  
 Kognitive Verhaltenstherapie 30  
 Kokain 183
- Konfrontation 138, 234  
   Definition 31  
 Konfrontationsplan 170–171  
 Konfrontationsübung 124  
   Abklärung von Gesundheitsproblemen 160  
   Dauer 171  
   Konfrontationsplan 170–171  
   protokollieren 171  
   wichtige Aspekte 166  
 Konsequenz  
   Definition 31  
 Kontrolle  
   mangelnde 339  
 Kontrolle und Sicherheit  
   problemerhaltende Lösung 120, 122  
 Konzentration 81, 83, 86, 90, 175, 331  
   auf Aufgaben 93  
   kontrollieren 83, 95  
 Körper  
   pflegen 211  
 Körperbild 197  
   gesundes 198  
   Stolz 212  
   ungesundes 198, 201  
   Unzufriedenheit 198  
 Körperbildgedanke  
   alternativer 201  
   negativer 201  
 Körperbildproblem  
   Schweregrad 197, 199  
   Suizidgedanken 199  
 Körperbildverhaltensweise  
   positive 204  
 Körperdysmorphie Störung 34, 199, 223, 225, 227, 234  
   Behandlung 226  
   erkennen 200  
 Körperempfindung 113  
   kontrollieren 121  
 Körperwahrnehmung  
   Dankbarkeit lernen 209  
   Funktionen würdigen 209  
 Kosten-Nutzen-Analyse 149–150  
   kurzfristig versus langfristig 150  
 Kummer 31–32, 86, 100, 113
- Definition 31  
 gesunder 31  
 gesunder emotionaler 142
- KVT  
 als Wissenschaft 30  
 Befähigung zur Selbsthilfe 30  
 Denken wie ein Wissenschaftler 73  
 für die eigene Behandlung nutzen 34  
 theoretische Grundlagen 29  
 Ziele setzen 141
- L**
- Leugnen 320  
 Lösung  
   problemerhaltende 119
- M**
- Magersucht 34  
 erkennen 200  
 Marihuana 183  
 Medikament 312, 327, 329, 353, 366, 368  
 Duftöle 363  
 Motivation  
   erzeugen 148  
   Fortschritte bewusst machen 152  
   Inspiration und Nutzen 148
- N**
- NAG *siehe* Gedanke, negativer automatischer  
 NAG-Formular 60  
 Neid 102, 109, 112, 116  
 Niedergeschlagenheit 61, 102, 215, 249
- O**
- Onlinespielsucht 35  
 Osteopathie 369
- P**
- Panikattacke 79, 161, 164–165, 320  
 Panikstörung 35



- Perfektion 368  
 Personalisierung 54  
 Personenzentrierte Therapie 351–352  
 Persönlichkeitsstörung 35  
 Phobie 35  
   soziale 38  
 Pornografiekonsum 183  
 Positiv leben  
   Flexibilität 337  
   Kontrolle 339  
   Risiken eingehen und Fehler machen 343  
   Selbstakzeptanz 345  
   Ungerechtigkeiten ertragen 341  
   Unsicherheit 339  
   Verantwortung 335  
 Posttraumatische Belastungsstörung 35, 120, 352  
 Problem  
   als ABC darstellen 40  
   Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche 35  
   Rangordnung 35  
   sekundäres emotionales 320  
 Problemaussage 118–118  
 Problembewältigungsmaßnahme 119  
 Problemgefühl 116  
 Problemlösungscheckliste 35  
 Problemlösung  
   fragwürdige 215  
 Psychiater 355, 368, 370  
 Psychoanalyse 351  
 Psychodynamische Therapie 351–352  
 Psychologe  
   klinischer und beratender 353  
 Psychopharmakon 353  
 Psychotherapeut  
   psychologischer 353
- R**
- Reflexzonenmassage 369  
 Reue 102, 109, 112, 116  
 Risiko 343  
 Ritual 227, 229
- Beendigungskriterien  
   ermitteln 234  
   im Kopf 237  
   im Zaum halten 234  
   problemerhaltende Lösung 120  
   protokollieren 228, 236–237  
 Rückfall 30, 153, 307, 309, 312, 332, 334, 365, 367  
   realistisch bewerten 307  
 Rückfallvorsorgeplan 367
- S**
- Scham 102, 109, 112, 117, 241, 244, 249, 279, 319–320, 326, 329  
 Schamgefühl 35  
 Schlafen 359–360, 363  
   Beleuchtung 363  
   Duftöle 362  
   Erwartungen 363  
   gemütlicher Schlafplatz 362  
   gemütliche Umgebung 362  
   Koffein und Stimulanzien 361  
   nicht drehen und wälzen 360  
   Schlaferwartungen 363  
   Sorgen 364  
   Sorgen draußen lassen 364  
   Sport 359  
   Zeitplan 360  
   Zubettgeh-Routine 361  
 Schlafmuster 221  
 Schlafproblem 216  
   Zubettgeh-Routine 362  
 Schlafrhythmus  
   wiederherstellen 359  
 Schlafstörung 359  
 Schmerz  
   chronischer 34, 36  
 Schuld 29  
 Schuldfrage 335  
 Schuldgefühl 32–33, 35, 41, 62–63, 70, 72, 102, 104, 109, 112, 116, 132, 228, 255, 266, 279, 319, 323, 329  
   Alkohol 131  
 Schuldzuweisung 275
- Schwarz-Weiß-Denken 44  
 Selbstabwertung 33  
 Selbstakzeptanz 239, 257, 266, 345  
   Beste-Freunde-Technik 252  
   Beweise sammeln 248  
   erlernen 240  
   Gründe 255  
   Überzeugungen 247  
   und Weiterentwicklung 253  
   versus Selbstwertgefühl 239  
 Selbstaussage  
   gesunde 245  
 Selbstbehauptung  
   Merkmale 263  
 Selbstbehinderungsstrategie 133  
 Selbstbeschimpfung 242  
   negative Grundüberzeugungen 242  
 Selbstbewertung  
   genau sein 250  
   problematische Aspekte 241  
 Selbstbewusstsein  
   körperliches 212  
 Selbsterkundung 205  
 Selbsthilfegruppe 368  
 Selbstmedikation 131, 182  
   Beispiele 132  
 Selbstwahrnehmung  
   ganzheitliche 205  
 Selbstwertgefühl 367  
   geringes 34–35, 239, 257  
   versus Selbstakzeptanz 266  
 Sicherheitsverhalten 172  
 Sorge 60, 77–78, 93, 102, 109, 111, 114, 120–121, 124, 129–130, 157, 160, 162–163, 176, 226, 230, 232, 260, 303, 331  
   als Problembewältigung 129  
   Aufmerksamkeit umlenken 175  
   Besessenheit 232  
   problemerhaltende Lösung 128–129

- Schlaf 364  
ständige 128, 133  
übertriebene 224  
ungesundes Ausmaß 175  
Sozialangst 35, 47, 265,  
331–332, 342  
Spielsucht 35  
Sport  
Endorphine 359  
kardiovaskulärer 359  
Lebensstil 315  
Schlaf 359  
SPORT 145  
optimale Zielsetzung 141  
Stimmungsbesserung  
problemerhaltende Lösung  
131  
Stimulans 361  
Stolz 320, 326, 329  
Störung 29, 45, 69, 113, 148,  
223, 226, 228, 337, 353  
Definition 31  
emotionale 56, 62  
psychische 29  
ungesunde 31  
ungesunde emotionale 142  
vermeiden 32  
Stress  
Abhängigkeit 177  
bewältigen 186  
Substanz  
Konsum versus Missbrauch  
178  
Selbstmedikation 182  
Substanzkonsum  
Abstinenz 189  
Ängste 184  
Aufrichtigkeit 185  
Aufschieberitis 185  
Auslöser 183  
Belohnung 184  
Depression 184  
Einsamkeit 184  
Enttäuschung 184  
Entzug 189  
Gruppendruck 186  
Hemmungen 186  
Langeweile 184  
mehrere Substanzen 189  
Nervenzitzel 186  
Schlafprobleme 185  
Schmerzen 185  
Schuldgefühle 184  
Selbstmitleid 185  
Stress 184  
Trauer 184  
Verärgerung 183  
Verletztheit 183  
Sucht *siehe* Abhängigkeit  
Suchtberatung 179  
Systemische Therapie  
351–352
- T**  
Teil mit dem Ganzen  
verwechseln 49  
Teufelsblume 137, 141  
entwurzeln 138  
Thema  
Grundüberzeugungen  
272  
Therapeut 30, 34, 127, 145,  
216, 220, 276, 300, 355  
ABC-Formular 65  
als Mensch 356  
finden 354  
Fragen stellen 353  
hinzuziehen 351  
Offenheit entgegenbringen  
356  
Probleme und Ziele  
definieren 356  
Qualifikation 354, 369  
Rückfallvorsorgeplan  
311  
überprüfen 354  
Therapie 351, 354, 356  
andere 369  
Definition 31  
ganzheitliche 369  
medikamentenunterstützte  
355  
Probleme erörtern 355  
richtige Wahl 351  
Zielorientierung 357  
Therapieansatz 351
- Trauer 102, 106, 145, 353  
Traurigkeit  
gesunde 29, 41, 56–57, 62,  
101–102, 109, 111, 116,  
142, 144, 216, 279, 294,  
344
- U**  
Übergeneralisierung 49–50  
Überzeugung 33, 40, 42, 45,  
51, 60, 62, 67, 70, 73, 80,  
138, 162, 163, 165–166,  
244, 255, 265, 309, 322, 331,  
333  
Argumente sammeln 293  
Definition 31  
Einfluss auf Gefühle 29  
festigen 167  
formulieren 283  
gesunde 292  
gesunde stärken 72  
Grundüberzeugungen 271  
Handeln 307  
negative 202  
neue stärken 70  
pflegen 304  
Selbstakzeptanz auf-  
bauende 247  
stärken 138, 165  
überprüfen 73  
Übung 330  
aufgabenzentrierte 86  
Ungesund  
Definition 31  
Unterstützung  
die richtigen Leute finden  
330  
Unterstützungsgruppe 329  
Unvollkommenheit 368
- V**  
Veränderung  
Gründe aufschreiben  
148  
Motivation 148  
Prozesscharakter 370  
Verantwortung  
persönliche 254



- Verärgerung  
angemessene 257
- Verbergen  
problemerhaltende Lösung  
119
- Verhalten 29, 30, 31, 33, 37,  
42, 59, 62, 63, 64, 100,  
104–105, 108, 110, 111,  
118–118, 126, 136, 146,  
148, 149–150, 151, 153,  
161, 215, 229, 236, 239, 255,  
258, 261, 265, 271, 273–  
274, 292, 296, 305, 338–339  
analysieren 37  
anderer Menschen  
kontrollieren 120  
bewusst machen 108  
Definition 31, 41  
Depressionen 215  
Grundüberzeugungen 272,  
283  
mit Gedanken und Gefüh-  
len verbinden 39  
positive Veränderungen  
pflegen 307  
selbstzerstörerisches 368  
weiterentwickeln 253  
zwanghaftes 223
- Verhalten ändern  
Zeitraumen setzen 127
- Verhaltensexperiment 73–74,  
311  
als Beobachter auftreten 79  
Anleitung zur Durchfüh-  
rung 74  
Befragung durchführen 77  
Ergebnisse protokollieren  
80
- Verhaltenstherapie  
Kognitive Verhaltensthera-  
pie 29
- Verhaltensweise 29, 31, 38,  
41, 60, 65, 67, 71, 106, 108,  
115, 119–120, 126, 128,  
132, 135, 137–138, 141,  
145, 147–149, 153, 217,  
224, 227, 247, 251, 253, 258,  
320, 334, 355, 357  
Aufzeichnung 65  
Auswirkungen 126  
Gefühle 103  
Grundüberzeugungen 296  
Handlungstendenzen 108  
Hausaufgaben 355  
kurzfristige versus langfris-  
tige 148  
Rituale 234  
schädliche 31, 126, 275,  
307  
schädliche ablegen 126  
selbstzerstörerische  
37, 99  
stimmungssenkende 37  
und Gefühle 143
- Verlegenheit 102
- Verletztheit 102, 109, 112
- Vermeidung  
problemerhaltende Lösung  
119, 124
- Vermeidungsverhalten 37,  
104, 216–217, 320  
Beispiele 126  
Depressionen 217  
vermeiden 124
- W**
- Wahrnehmung  
selektive 51–52  
verzerrte 94
- Wahrsagerei 46
- Weiterentwicklung  
Zielsetzung 253
- Wert  
persönlicher 313
- Wut 29, 41, 45, 62, 107–112,  
117–118, 118, 145, 150, 257  
Kosten 260  
überwinden 257
- Z**
- Ziel  
anders fühlen 142  
anders handeln 143  
formulieren 141  
Motivation 148  
SPORT 141  
Zeitraumen 142
- Zielaussage 144
- Zielsetzung 253
- Zwang 223, 227  
Checkliste 227  
problemerhaltende Lösun-  
gen 224  
protokollieren 236  
Theorie A versus Theorie B  
228  
Verantwortlichkeit richtig  
einschätzen 230  
Verhalten bewerten 228  
Zwangshandlung 224, 229  
Zwangsstörung 35, 76, 120,  
226, 234, 320–321, 331, 365  
Aufmerksamkeit neu aus-  
richten 85  
Behandlung 226  
Definition 226  
Zwangsverhalten  
Definition 227





























