

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 körperdysmor-
phe Störungen 225
- Checkliste zum Experiment
74
- Checkliste zur Bestimmung
der Abhängigkeit 178
- Checkliste zur Problem-
klärung 34
- Dem Drang zur Etikettier-
ung widerstehen 51
- Denken ohne Filter 52
- Denkfehler 55
- Depressionssymptom-
Checkliste 216
- DOC-Rückfallvermei-
dungsrechner 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 Unterstützungs-
quellen 329
- Gefühlsfakten 100–102
- Genaueres Nachdenken 50
- Gesunde Grundüberzeu-
gungen 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
- Konfrontationsaktivitäts-
protokoll 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

























