

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einleitung	21
Teil I: Grundlegende Prinzipien	27
Kapitel 1: Die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	29
Kapitel 2: Problematische Gedankenmuster erkennen	43
Kapitel 3: Negative Gedanken in Angriff nehmen	59
Kapitel 4: Experimente durchführen	73
Kapitel 5: Wo sind Sie denn mit dem Kopf? Die Konzentration steuern	81
Teil II: Probleme erkennen und sich selbst Ziele setzen	97
Kapitel 6: Mit den Gefühlen auf Du und Du	99
Kapitel 7: Problematische Taktiken ins Visier nehmen	119
Kapitel 8: Ziele ins Auge fassen	141
Teil III: Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	155
Kapitel 9: Der Angst den Garaus machen	157
Kapitel 10: Sich gegen Suchtverhalten und Suchthaltungen wehren	177
Kapitel 11: Freundschaft mit Ihrem Körper schließen	197
Kapitel 12: Depressionen den Todesstoß versetzen	215
Kapitel 13: Besessenheit und Zwänge überwinden	223
Kapitel 14: Geringes Selbstwertgefühl aufpäppeln	239
Kapitel 15: Zwischenmenschliche Beziehungen pflegen	257
Teil IV: An die Zukunft denken	269
Kapitel 16: Jahrelange Überzeugungen prüfen und ändern	271
Kapitel 17: Neue Grundüberzeugungen verinnerlichen	291
Kapitel 18: Die persönliche Entwicklung vorantreiben	307
Kapitel 19: Genesungshindernisse aus dem Weg räumen	319
Kapitel 20: Positiv leben	335
Teil V: Der Top-Ten-Teil	349
Kapitel 21: Zehn Tipps für die Zusammenarbeit mit den Profis	351
Kapitel 22: Zehn Tipps für guten Schlaf	359
Kapitel 23: Zehn Gründe, nie aufzugeben	365
Abbildungsverzeichnis	371
Verzeichnis der Arbeitsblätter	373
Stichwortverzeichnis	379



Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Ein ernstes Wort zum Humor	22
Wie Sie dieses Buch verwenden können	22
Was Sie nicht lesen müssen	23
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Grundlegende Prinzipien	23
Teil II: Probleme erkennen und sich selbst Ziele setzen	24
Teil III: Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	24
Teil IV: An die Zukunft denken	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Fallbeispiele in diesem Buch	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
GRUNDLEGENDE PRINZIPIEN	27
Kapitel 1	
Die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	29
Das A und O der Kognitiven Verhaltenstherapie	30
Die Kognitive Verhaltenstherapie als Wissenschaft	30
Gedanken und Gefühle miteinander verbinden	31
Ereignissen eine Bedeutung beimessen	32
Wie Sie die Kognitive Verhaltenstherapie für sich nutzen können	34
Probleme in eine Rangordnung bringen	35
Ihr Verhalten analysieren	37
Gefühle, Gedanken und Verhalten miteinander verbinden	39
Probleme als einfaches ABC darstellen	40
Kapitel 2	
Problematische Gedankenmuster erkennen	43
Sich mit häufigen Denkfehlern auseinandersetzen	43
Meine persönlichen Favoriten	55
Wissen, wo und wann Ihre Denkweise Sie in Schwierigkeiten bringt	56

Kapitel 3	
Negative Gedanken in Angriff nehmen	59
Negative Gedanken erkennen	59
Negative automatische Gedanken skeptisch betrachten	62
Mit den ABC-Formularen arbeiten	65
Das ABC-Formular I ausfüllen	66
Aufarbeitung mit dem ABC-Formular II	67
Alternative Gedanken ausprobieren	70
Selbsthilfe durch Hausaufgaben	71
Kapitel 4	
Experimente durchführen	73
Die Dinge wie ein Wissenschaftler betrachten	73
Exzellente Experimente	74
Voraussagen für den Test treffen	74
Die beste Theorie ermitteln	76
Eine Selbsthilfebefragung durchführen	77
Als Beobachter handeln	79
Die Ergebnisse protokollieren	80
Kapitel 5	
Wo sind Sie denn mit dem Kopf?	
Die Konzentration steuern	81
Die Aufmerksamkeit ausrichten	81
Lernen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren	86
Den Fokus finden	90
Achtsamkeit lernen	92
In der Gegenwart leben	93
Verzicht auf Urteile	93
Den Gedankenzug sausen lassen	93
Wann man sich selbst ignorieren muss	94
Achtsamkeit im Alltag	95
TEIL II	
PROBLEME ERKENNEN UND SICH SELBST ZIELE SETZEN	97
Kapitel 6	
Mit den Gefühlen auf Du und Du	99
Das Gefühlsvokabular erweitern	99
Die Anatomie der Gefühle	103
Gesund oder ungesund, das ist hier die Frage	106
Darauf achten, was Sie denken	106
Das Verhalten bewusst machen	108
Herausfinden, worauf Sie sich konzentrieren	111
Sich nicht von Körperempfindungen zum Narren halten lassen	113

Die Problemgefühle sichtbar machen 116
 Themen und Auslöser identifizieren 116
 Eine Problemaussage machen 118

Kapitel 7

Problematische Taktiken ins Visier nehmen..... 119

Problemerhaltende Lösungen erkennen 119
 Die Kontrolle fordern und auf Sicherheit bestehen 120
 Vermeiden und sich hängen lassen 123
 Krank werden vor Sorge 128
 Wenn ein besseres Gefühl Sie davon abhält, eine Besserung zu erreichen..... 131
 Nicht selbst an Ihrer Stimmung herumdoktern 131
 Bestätigung einfordern und Sicherheit suchen 133
 Blütenblätter für die Teufelsblume 135
 Der Teufelsblume den Garaus machen 137
 Der Blume den Lebenssaft entziehen 138

Kapitel 8

Ziele ins Auge fassen 141

Ihren Zielen eine SPORTliche Chance geben 141
 Anders fühlen 142
 Anders handeln 143
 Zielaussagen strukturieren 144
 Durch und durch SPORTlich 145
 Mehr Motivation erzeugen 148
 Gründe für Veränderungen aufschreiben 149
 Eine Kosten-Nutzen-Analyse durchführen 150
 Fortschritte im Auge behalten 152

TEIL III

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE IN DIE PRAXIS UMSETZEN... 155

Kapitel 9

Der Angst den Garaus machen 157

Anschauungen gegen die Angst 158
 Auf den Wellen der Körperempfindungen reiten 159
 Die Wahrscheinlichkeit schlimmer Ereignisse
 realistisch einschätzen 163
 Schlimme Ereignisse relativieren 165
 Die Konfrontation suchen 166
 Sich zum Duell fordern 167
 Den Konfrontationsplan vorbereiten 170
 Ordentlich Buch führen 171
 Dem Sicherheitsverhalten auf den Grund gehen 172
 Weg von den ermüdenden Sorgen 174

Kapitel 10	
Sich gegen Suchtverhalten und Suchthaltungen wehren	177
Was ist Abhängigkeit?	178
Suchtvorstufen erkennen	180
Auslöser anpeilen	182
Alternative Aktivitäten finden	186
Einen Termin für die Scheidung von Ihrer DOC festlegen	189
Herausarbeiten, warum es sich lohnt, auf Ihre DOC zu verzichten	190
Das Rückfallrisiko verringern	192
Kapitel 11	
Freundschaft mit Ihrem Körper schließen	197
Ein negatives Körperbild in den Griff bekommen	198
Herausfinden, wie Sie Ihr Erscheinungsbild empfinden	198
Grübeleien und Praktiken rund um ein negatives Körperbild begegnen	201
Genauere Einstellungen zum Körperbild entwickeln	201
Positive Körperbildverhaltensweisen fördern	204
Das Gesamtpaket betrachten	205
Eine ganzheitliche Perspektive einnehmen	205
Ein wenig Wertschätzung zeigen	209
Ihrem Körper ein bisschen Dankbarkeit entgegenbringen	209
Ihr Zuhause auf gesunde Weise auf Vordermann bringen	211
Kapitel 12	
Depressionen den Todesstoß versetzen	215
Sind Sie depressiv?	216
Vermeidungsverhalten unter die Lupe nehmen	216
Mit dem Grübeln abrechnen	219
Die Depression aktiv angehen	220
Kapitel 13	
Besessenheit und Zwänge überwinden	223
Zwangsgedanken und zwanghaftes Verhalten aufdecken	223
Zwangsstörungen	224
Körperdysmorphie Störungen	225
Gesundheitsangst	226
Zwangsverhalten unter der Lupe	227
Zwanghafte Haltungen bewerten und Gegenmaßnahmen ergreifen	228
Theorie A und Theorie B gegenüberstellen	228
Verantwortlichkeiten richtig einschätzen	230
In die richtige Richtung steuern	232
Rituale im Zaum halten	234
Die Beendigungskriterien von Ritualen ermitteln und ändern	234
Rituale protokollieren und ihnen widerstehen	236

Kapitel 14	
Geringes Selbstwertgefühl aufpäppeln	239
Selbstakzeptanz erlernen	240
Warum man sich nicht bewerten sollte	241
Das furchtbare Etikettieren sein lassen	242
Auf Akzeptanz aufbauen	247
Beweise zusammentragen	248
Menschliche Fehlbarkeit – na und?	249
Ganz genau sein	250
Die Beste-Freunde-Technik	252
Sich gleichzeitig selbst akzeptieren und weiterentwickeln	253
Bestimmte Bereiche für die Weiterentwicklung auswählen	253
Persönliche Verantwortung übernehmen	254
Die Gründe für mehr Selbstakzeptanz regelmäßig Revue passieren lassen ...	255
Kapitel 15	
Zwischenmenschliche Beziehungen pflegen	257
Wut überwinden	257
Gesunden Ärger erkennen	258
Ungesunden Ärger erkennen	259
Was kostet es, die Beherrschung zu verlieren?	260
Stärkere Sicherungen einbauen	261
Sich wirksam selbst behaupten	263
Sich mit seinesgleichen auf eine Stufe stellen	265
TEIL IV	
AN DIE ZUKUNFT DENKEN	269
Kapitel 16	
Jahrelange Überzeugungen prüfen und ändern	271
Die Grundüberzeugungen freilegen	271
Drei Grundüberzeugungstypen	272
Bisherige Beziehungen in einem neuen Licht betrachten	274
Wechselwirkungen zwischen Ihren Grundüberzeugungen aufdecken ...	277
Grundüberzeugungen auf die Spur kommen	278
Dem Pfeil abwärts folgen	279
Themen erkennen	282
Überzeugungen formulieren	283
Aufbauende Grundüberzeugungen entwickeln	286
Vergangene Ereignisse neu interpretieren	287
Kapitel 17	
Neue Grundüberzeugungen verinnerlichen	291
Die Überzeugungen benennen, die gestärkt werden sollen	292
Überzeugende Argumente sammeln	293

18 Inhaltsverzeichnis

Es immer wieder versuchen.	295
Entsprechend handeln	296
Zweifel offenlegen und bekämpfen	298
Beherzigen, was man predigt.	300
Was soll mein Kind einmal davon halten?	302
Neue Überzeugungen pflegen.	304

Kapitel 18

Die persönliche Entwicklung vorantreiben 307

Rückfälle werden kommen.	307
Ein wenig Vorsorge	309
Jede Menge Heilung.	311
Zurück zu persönlichen Werten und Interessen.	313
Nach Werten handeln	313
Wiederaufnahme persönlich wichtiger Gewohnheiten	314
Ein kurzer Blick auf Ihren Lebensstil.	315
Kühn in unbekanntes Terrain vorstoßen.	317

Kapitel 19

Genesungshindernisse aus dem Weg räumen 319

Gefühle loswerden, die Ihnen Fesseln anlegen.	320
Schuldgefühle abschütteln	322
Der Scham die Stirn bieten.	324
Problematischen Stolz neutralisieren.	326
Sich helfen lassen	328
Übung hilft durchzuhalten.	330

Kapitel 20

Positiv leben 335

Ihren Teil der Verantwortung tragen	335
Flexibilität fördert die Lebensfreude	337
Unsicherheit und mangelnde Kontrolle sind unvermeidlich	339
Das Leben auch mal unfair sein lassen	341
Risiken eingehen und Fehler machen	343
Selbstakzeptanz der Bestätigung durch andere vorziehen.	345

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL 349

Kapitel 21

Zehn Tipps für die Zusammenarbeit mit den Profis 351

Die richtige Therapie wählen	351
Wer ist wer in der Welt der Psychologie.	352
Die richtigen Fragen stellen	353
An den richtigen Stellen nach Therapeuten suchen.	354

Ihren Therapeuten überprüfen 354
 Gegebenenfalls auch Medikamenten gegenüber offen sein 355
 Zwischen den Sitzungen Hausaufgaben machen 355
 Probleme während der Sitzungen erörtern 356
 Sich auf die Sitzungen vorbereiten 356
 Ziele festlegen 357

Kapitel 22

Zehn Tipps für guten Schlaf 359

Machen Sie sich müde durch Sport 359
 Legen Sie einen Zeitplan fest 360
 Ersparen Sie sich das Herumwälzen 360
 Achten Sie auf Koffein und anregende Stimulanzen 361
 Führen Sie eine Zubettgeh-Routine ein 361
 Richten Sie Ihren Schlafplatz gemütlich ein 362
 Duftiges 362
 Lassen Sie sich sanft beleuchten 363
 Hegen Sie vernünftige Schlaferwartungen 363
 Lassen Sie Ihre Sorgen vor der Tür 364

Kapitel 23

Zehn Gründe, nie aufzugeben 365

Rückfälle sind keine Ausnahme 365
 Ohne Übung, Geduld und Ausdauer keine Genesung 367
 Kleine Erfolge haben große Wirkung 367
 Sie sind wertvoll für diese Welt 367
 Niemand ist perfekt 368
 Morgen fühlen Sie sich vielleicht schon anders 368
 Sie können immer noch andere Möglichkeiten ausprobieren 368
 Mit anderen Menschen reden hilft oft weiter 369
 Sie sind nicht allein 370
 Veränderungen sind ein anhaltender Prozess 370

Abbildungsverzeichnis 371

Verzeichnis der Arbeitsblätter 373

Stichwortverzeichnis 379

