

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
<i>Einführung</i>	23
Über dieses Buch	24
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	25
Törichte Annahme über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	25
Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen	26
Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	26
Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts	26
Teil V: Der Top-Ten-Teil	26
Die Anhänge	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
<i>Teil I</i>	
<i>Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie</i>	29
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Sie fühlen, wie Sie denken</i>	31
Mit wissenschaftlich fundierten Methoden arbeiten	31
Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?	33
Fruchtbare Zusammenarbeit: Wissenschaft, Philosophie und Verhalten	33
Von Problemen zu Zielen	34
Gedanken und Gefühle miteinander verbinden	34
Auf die Bedeutungen achten, die man einem Ereignis beimisst	34
Handeln	35
Das ABC lernen	36
Was macht Kognitive Verhaltenstherapie aus?	38
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Denkfehler erkennen</i>	41
(Ent-)Katastrophisieren: Berge wieder auf Maulwurfshügelgröße reduzieren	42
Alles oder nichts: Etwas dazwischen finden	43

Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies

Wahrsagerei: Weg von der Kristallkugel	45
Gedankenlesen: Eigene Einschätzungen nicht ganz so wörtlich nehmen	46
Emotionales Denken: Gefühle nicht mit Fakten verwechseln	48
Übergeneralisierung: Ein Teil nicht mit dem Ganzen verwechseln	49
Etikettierung: Die Schubladen geschlossen lassen	50
Ansprüche: Flexibel denken	52
Selektive Wahrnehmung: Aufgeschlossen bleiben	53
Das Positive entwerten: Nicht das Kind mit dem Bad ausschütten	54
Geringe Frustrationstoleranz: Erkennen, dass auch »Unerträgliches« ertragen werden kann	55
Personalisierung: Das Zentrum des Universums verlassen	57

Kapitel 3

Negative Gedanken in Angriff nehmen **59**

Was NAGt denn da an Ihnen?	59
Eine Verbindung zwischen den Gedanken und den Gefühlen herstellen	60
Gedanken objektiver betrachten	60
Das ABC-Formular I ausfüllen	60
Konstruktive Alternativen entwickeln: Das ABC-Formular II	63

Kapitel 4

Verhaltensexperimente planen und durchführen **69**

Probieren geht über Studieren: Warum man Verhaltensexperimente macht	69
Vorhersagen überprüfen	70
Welche Theorie passt am besten zu den Fakten?	73
Eine Umfrage durchführen	75
Verhaltensbeobachtungen machen	76
Für erfolgreiche Verhaltensexperimente sorgen	77
Die Experimente protokollieren	78

Kapitel 5

Aufgepasst! Das Bewusstsein trainieren **81**

Lernen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren	81
Selbst entscheiden, worauf man sich konzentriert	82
Sich auf Aufgaben und die Umwelt einstellen	84
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training	86
Achtsamer werden	86
Gegenwärtig sein	86
Die Gedanken vorüberziehen lassen	87
Entscheiden, wann man sich lieber nicht zuhört	88
Achtsamkeit täglich üben	88
Verstörende Bilder und unangenehme Vorstellungen ertragen	89

Teil II

Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen 93

Kapitel 6

Gefühle erkunden 95

Den Gefühlen einen Namen geben	95
Das Fühlen über das Denken steuern	97
Die Anatomie der Gefühle	97
Gesunde und ungesunde Gefühle	98
Unterschiede in der Denkweise erkennen	100
Den Unterschied zwischen der Neigung, etwas zu tun, und dem tatsächlichen Verhalten erkennen	102
Erkennen, worauf sich die Aufmerksamkeit fokussiert	103
Gleiche Körperempfindungen – unterschiedliche Gefühle	104
Gefühle über Gefühle erkennen	104
Die emotionalen Probleme definieren	106
Sagen, was Sache ist	106
Emotionale Probleme bewerten	106

Kapitel 7

Die Lösungen erkennen, die Ihnen Probleme bereiten 117

Wann eine bessere Gefühlslage die Probleme verschlimmern kann	117
Depressionen überwinden, ohne den Mut zu verlieren	119
Auch mal locker lassen	119
Sicherheit in einer unsicheren Welt	120
Die Nebenwirkungen eines übersteigerten Sicherheitsbedürfnisses überwinden	122
Einen Ausweg aus ständiger Sorge finden	124
Die Aufrechterhaltung Ihrer Probleme verhindern	125
Sich selbst helfen: Die Teufelsblume mit Blütenblättern versehen	126

Kapitel 8

Ziele ins Auge fassen 129

SPORT führt zum Ziel	129
Wie anders soll's denn sein?	130
Ziele in Bezug auf aktuelle Probleme festlegen	130
Das Ziel beschreiben	131
Sich optimal motivieren	132
Sich inspirieren lassen	132
Die Vorteile von Veränderungen sehen	133
Eine Kosten-Nutzen-Analyse erstellen	133
Die Fortschritte protokollieren	134

Teil III

Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen 137

Kapitel 9

Der Angst die Stirn bieten 139

Alles eine Frage der Einstellung	139
Die Wahrscheinlichkeit schlimmer Ereignisse realistisch einschätzen	139
Das Denken in Extremen vermeiden	140
Der Angst die Angst nehmen	140
Ängste angehen	140
Nicht kämpfen und trotzdem gewinnen	140
Mit FEAR gegen die Angst	142
Sich wiederholt der Angst aussetzen	142
Das richtige Maß	143
Weg mit den Krücken	144
Den Kampf gegen die Angst protokollieren	144
Sich über verbreitete Ängste hinwegsetzen	145
Der Sozialangst eins überbraten	145
Den Sorgen den Kampf ansagen	145
Die Panik unter Beschuss nehmen	145
Zum Sturmangriff auf die Agoraphobie blasen	146
Mit posttraumatischen Belastungsstörungen fertigwerden	146
Sich gegen die Höhenangst wehren	147

Kapitel 10

Abhängigkeiten den Garaus machen 149

Ihrem Problemkind einen Namen geben	149
Die vielen Gesichter der Abhängigkeit kennenlernen	151
Sich selbst und die Abhängigkeit akzeptieren	152
Geeignete Unterstützung finden	153
Sich entscheiden aufzuhören	153
Die Kosten ermitteln	154
Ehrlich die Vorteile benennen	157
Absichten in die Tat umsetzen	158
Einen Termin festlegen	159
Mit der Begierde fertigwerden	159
Die Zeit zwischen Drang und Handlung verlängern	160
Mit Mangel Erfahrungen umgehen	160
Hilfreiche Hindernisse aufstellen	162
Nichts dem Zufall überlassen	162
Konstruktive Bedingungen für eine stetige Genesung schaffen	163
Hausputz	163
Unterstützung durch Kontakte zu anderen Menschen	164
Rückfälle durch Planung vermeiden	164

Kapitel 11

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ablegen	167
Sich mit dem Spiegel anfreunden	168
Habe ich große Besorgnis wegen eines Körpermerkmals?	169
Habe ich eine Essstörung?	169
Ein Blick auf hypothetische Fälle	170
Werbe- und Medienbotschaften nicht für bare Münze nehmen	172
Die eigenen Körperbildprobleme erkennen	173
Sich selbst akzeptieren	176
Sich selbst als einen ganzheitlichen Menschen betrachten	176
Ihren Körper für seine Dienste würdigen	178
Schillernde Gefühle genießen	179
Die täglichen Pflichten erledigen	180
Das Vehikel für Ihre Erfahrungen wertschätzen	180
Aus den richtigen Gründen Veränderungen wollen	181
Ein Blick auf die Gesundheit	184
Platz für möglichst viel Freude schaffen	184
Das Beste zutage fördern	185
Wagen Sie etwas!	187

Kapitel 12

Depressionen verstehen und bewältigen	189
Depressionen	190
Was nährt die Depression?	191
Gedanken kreisen im Kopf: Grübeleien	192
Sich auf frischer Tat ertappen	193
Die Grübeleien gefangen nehmen, bevor Sie von ihnen gefangen genommen werden	193
Sich selbst als Antidepressivum aktivieren	194
Schluss mit der Untätigkeit	195
Der Umgang mit dem Hier und Jetzt: Probleme lösen	195
Sich um sich selbst und seine Umwelt kümmern	197
Guter Schlaf	197
Realistische Erwartungen hegen	198
Es sich gemütlich machen	198
Aktiv gegen Depressionen vorgehen	199
Akzeptanz üben	200
Mitgefühl entwickeln	200
Eine neue Perspektive	202
Mit Gedanken an Selbstmord umgehen	202

Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies

Kapitel 13

Zwänge überwinden

205

Zwangsstörungen erkennen und verstehen	205
Zwangsstörungen	207
Gesundheitsangst (Hypochondrie)	208
Körperdysmorphie Störungen	209
Schädliche Verhaltensweisen ermitteln	210
Die richtige Einstellung gegenüber dem Zwang entwickeln	211
Zweifel und Unsicherheit ertragen	211
Dem eigenen Urteil vertrauen	212
Gedanken sind auch nur Gedanken	212
Flexibel sein und nicht verkrampfen	213
Sich an äußeren und pragmatischen Kriterien orientieren	213
Dem Körper und dem Geist Freiheiten lassen	214
Die Körperempfindungen und Unvollkommenheiten ins rechte Licht rücken	214
Sich den Ängsten stellen: Rituale reduzieren (und beenden)	215
Widerstehen! Widerstehen! Widerstehen!	216
Rituale hinausschieben und ändern	216
Die Verantwortung realistisch einschätzen	217
Anderen auch ein Stück vom Kuchen abgeben	217
Die Aufmerksamkeit umschulen	218

Kapitel 14

Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern

221

Alles eine Frage des Selbstwertgefühls	221
Selbstakzeptanz entwickeln	222
Sie haben einen Wert, weil Sie ein Mensch sind	223
Die eigene Vielseitigkeit schätzen	223
Die Veränderungsfähigkeit respektieren	225
Die Fehlbarkeit akzeptieren	227
Die Einzigartigkeit schätzen lernen	227
Sich durch Selbstakzeptanz weiterentwickeln	229
Akzeptieren heißt nicht aufgeben	230
Sich zu Veränderungen motivieren lassen	231
Selbstakzeptanz in die Tat umsetzen	232
Sich zur Selbstakzeptanz überreden	232
Sich selbst so behandeln wie die besten Freunde	233
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen	234
Mit Selbsthilfe auf dem Weg zur Selbstakzeptanz	235

Kapitel 15	
<i>Mensch ärgere dich nicht</i>	237
Gesunde von ungesunder Wut unterscheiden	237
Merkmale ungesunder Wut	238
Merkmale gesunder Wut	239
Einstellungen aufbauen, die gesunde Wut fördern	240
Andere Menschen tolerieren	240
Flexible Vorlieben herausbilden	241
Andere als fehlbare Menschen akzeptieren	242
Sich selbst akzeptieren	243
Die Frustrationstoleranz steigern	243
Die Vor- und Nachteile Ihrer Stimmung abwägen	245
Empörung auf gesunde Weise vermitteln	245
Selbstbehauptung	245
Mit Kritik umgehen	247
Kritiker entwaffnen	247
Sich am Arbeitsplatz behaupten	248
Die eigenen Argumente positiv rüberbringen	250
Immer professionell bleiben	251
Schwierigkeiten bei der Überwindung von Wut bewältigen	252
Teil IV	
<i>Ein Blick zurück und dann vorwärts</i>	255
Kapitel 16	
<i>Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten</i>	257
Wie sich die Vergangenheit auf die Gegenwart auswirken kann	257
Grundüberzeugungen bestimmen	258
Die drei Kategorien der Grundüberzeugungen	259
Wechselwirkungen zwischen Grundüberzeugungen	261
Den Grundüberzeugungen auf die Spur kommen	261
Dem Pfeil abwärts folgen	261
In (Alb-)Träumen nach Hinweisen suchen	263
Themen nachspüren	263
Sätze ergänzen	263
Wie Grundüberzeugungen wirken	264
Erkennen, wann man nach alten Regeln und Überzeugungen handelt	264
Ungesunde Grundüberzeugungen machen voreingenommen	265
Überzeugungen formulieren	266
Schadensbegrenzung: Sich der Grundüberzeugungen bewusst werden	269
Alternativen zu den Grundüberzeugungen entwickeln	270
Die eigene Geschichte im Rückblick	271
Ganz klein anfangen	272

Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies

Kapitel 17

Neue Überzeugungen verinnerlichen

275

Die Überzeugungen benennen, die gestärkt werden sollen	275
Handeln, als sei man bereits überzeugt	276
Eine Sammlung mit Argumenten anlegen	278
Argumente gegen schädliche Überzeugungen finden	278
Argumente für nützliche, alternative Überzeugungen finden	279
Übung macht den Meister	281
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen	281
Die »Angriff & Verteidigung«-Technik	282
Neue Überzeugungen auf dem Prüfstand	283
Neue Überzeugungen hegen und pflegen	285

Kapitel 18

Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben

287

Rückfällen vorbeugen	287
Lücken füllen	288
Fesselnde Aktivitäten	288
Etwas Passendes finden	289
Sich selbst verwöhnen	289
Den Lebensstil überprüfen	289
Taten sprechen lassen	290
Darüber sprechen	292
Nähe suchen	293
In Übereinstimmung mit den eigenen Werten leben	296
Werte im Handeln widerspiegeln	298
Sich auf das Wichtigste konzentrieren	300
Die Prioritäten neu ordnen	301

Kapitel 19

Hindernisse überwinden

303

Gefühle, die sich Veränderungen in den Weg stellen	303
Scham ablegen	303
Schuld abschütteln	304
Weg mit dem Stolz	305
Unterstützung suchen	306
Zu sich selbst nett sein	306
Positive Grundsätze, die Fortschritte fördern	307
Einfach heißt nicht leicht	307
Die Fortschritte optimistisch betrachten	307
Die Ziele im Auge behalten	308
Beharrlichkeit und Wiederholungen	308
Gedanken in Angriff nehmen, die Aufgaben behindern	309

Kapitel 20

Psychologische Gartenpflege: Die zarten KUT-Pflänzchen hegen und pflegen

313

Unkraut von Blumen unterscheiden	313
Unkraut jäten	314
Unkraut im Keim ersticken	314
Herausfinden, wo Unkraut wachsen könnte	316
Wiederkehrendes Unkraut bekämpfen	317
Blumen hegen und pflegen	318
Neue Sorten pflanzen	318
Ein einfühlsamer Gärtner sein	319

Kapitel 21

Professionellen Beistand suchen

323

Gründe, die für eine Psychotherapie sprechen	323
Therapiemöglichkeiten	324
Wer sind die Experten?	327
Behandlungsformate	328
Fragen an den Therapeuten	329
Die Therapie optimal gestalten	330

Teil V

Der Top-Ten-Teil

333

Kapitel 22

Zehn gesunde Einstellungen zum Leben

335

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle	335
Denken Sie flexibel	336
Schätzen Sie Ihre Individualität	336
Akzeptieren Sie, dass das Leben ungerecht sein kann	337
Lernen Sie, dass die Anerkennung anderer nicht nötig ist	337
Erkennen Sie, dass Liebe erstrebenswert, aber nicht unabdingbar ist	338
Ertragen Sie kurzfristige Unannehmlichkeiten	339
Achten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen	339
Verfolgen Sie Ihre Interessen und handeln Sie nach Ihren eigenen Werten	340
Ertragen Sie Unsicherheit	340

Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies

Kapitel 23

Zehn Verstärker des Selbstwertgefühls, die nicht funktionieren **341**

Andere abwerten	341
Sich für etwas Besonderes halten	342
Die Anerkennung der anderen gewinnen wollen	342
Über jegliche Kritik erhaben sein	343
Versagen, Missbilligung und Zurückweisung meiden	343
Gefühle vermeiden	344
Sich bedeutsam fühlen, wenn man andere unter Kontrolle bringt	344
Den eigenen Wert übertrieben verteidigen	344
Sich überlegen fühlen	345
Der Natur die Schuld geben	345

Kapitel 24

Zehn Wege, das Leben lockerer zu nehmen **347**

Akzeptieren Sie, dass Sie Fehler machen können – und werden	347
Probieren Sie etwas Neues	348
Trampeln Sie die Scham nieder	348
Lachen Sie über sich selbst	349
Nehmen Sie nicht so schnell Anstoß	350
Ziehen Sie Nutzen aus Kritik	350
Gewöhnen Sie sich an Gesellschaft	351
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf	352
Suchen Sie das Abenteuer	352
Amüsieren Sie sich: Es ist später, als Sie denken	353

Kapitel 25

Mehr als zehn empfehlenswerte Bücher **355**

Übergreifende Literatur	355
Besondere Störungen und Probleme	356
Und was lesen Kognitive Verhaltenstherapeuten (und solche, die es werden wollen)?	357

Anhang A: Informationsquellen und Anlaufstellen **359**

Organisationen in Deutschland	359
Organisationen in Österreich	360
Organisationen in der Schweiz	360
Interessante Webadressen	361

Anhang B: Vorlagen	363
Alte Bedeutung – Neue Bedeutung	363
Die Kosten-Nutzen-Analyse	365
Das Tic-Toc-Formular	367
Die »Angriff & Verteidigung«-Vorlage	369
Die Teufelsblume	370
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training	371
Das ABC-Formular I	372
Das ABC-Formular II	374
Das Formular für die Kosten von Abhängigkeiten	375
Das Analyse-Formular »Was leistet meine Abhängigkeit für mich?«	375
 Stichwortverzeichnis	 377