

Auf einen Blick

Über die Autorin und den Autor	7
Einführung	21
Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	27
Kapitel 1: Sie fühlen, wie Sie denken	29
Kapitel 2: Denkfehler erkennen	41
Kapitel 3: Negative Gedanken in Angriff nehmen	59
Kapitel 4: Verhaltensexperimente planen und durchführen	69
Kapitel 5: Aufgepasst! Das Bewusstsein trainieren	81
Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen	93
Kapitel 6: Gefühle erkunden	95
Kapitel 7: Die Lösungen erkennen, die Ihnen Probleme bereiten	117
Kapitel 8: Ziele ins Auge fassen	129
Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	137
Kapitel 9: Der Angst die Stirn bieten	139
Kapitel 10: Abhängigkeiten den Garaus machen	151
Kapitel 11: Ein besseres Körperbild entwickeln	169
Kapitel 12: Depressionen verstehen und bewältigen	193
Kapitel 13: Gesunder Schlaf	209
Kapitel 14: Zwänge überwinden	219
Kapitel 15: Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern	233
Kapitel 16: Mensch ärgere dich nicht	249
Kapitel 17: Krankheitsangst heilen	267
Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts	273
Kapitel 18: Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten	275
Kapitel 19: Neue Überzeugungen verinnerlichen	293
Kapitel 20: Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben	307
Kapitel 21: Hindernisse überwinden	323
Kapitel 22: Psychologische Gartenpflege: Die zarten KVT-Pflänzchen hegen und pflegen	333
Kapitel 23: Professionellen Beistand suchen	343

Teil V: Der Top-Ten-Teil	353
Kapitel 24: Zehn gesunde Einstellungen zum Leben	355
Kapitel 25: Zehn Selbstwertgefühlverstärker, die nicht funktionieren.	363
Kapitel 26: Zehn Mythen rund um die psychische Gesundheit.	369
Teil VI: Anhänge	375
Informationsquellen und Anlaufstellen	377
Vorlagen	383
Abbildungsverzeichnis	397
Stichwortverzeichnis	399

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin und den Autor	7
Widmung	7
Danksagungen	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	23
Törichte Annahmen über den Leser	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
TEIL I	
EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DER KOGNITIVEN VERHALTENSTHERAPIE	27
Kapitel 1	
Sie fühlen, wie Sie denken	29
Mit wissenschaftlich fundierten Methoden arbeiten	29
Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?	31
Fruchtbares Zusammenwirken: Wissenschaft, Philosophie und Verhalten	31
Von Problemen zu Zielen	32
Gedanken und Gefühle miteinander verbinden	32
Auf die Bedeutungen achten, die man einem Ereignis beimisst.	33
Handeln	36
Das ABC lernen	36
Was macht Kognitive Verhaltenstherapie aus?	39
Kapitel 2	
Denkfehler erkennen	41
(Ent-)Katastrophisieren: Berge wieder auf Maulwurfshügelgröße reduzieren. .	42
Alles oder nichts: Etwas dazwischen finden	44
Wahrsagerei: Weg von der Kristallkugel.	45
Gedankenlesen: Eigene Einschätzungen nicht ganz so wörtlich nehmen	47
Emotionales Denken: Gefühle nicht mit Fakten verwechseln	48
Übeneralisierung: Ein Teil nicht mit dem Ganzen verwechseln	49
Etikettierung: Die Schubladen geschlossen lassen	51
Ansprüche: Flexibel denken	52
Selektive Wahrnehmung: Aufgeschlossen bleiben	53
Das Positive entwerten: Nicht das Kind mit dem Bad ausschütten	55
Geringe Frustrationstoleranz: Erkennen, dass auch »Unerträgliches« ertragen werden kann	56
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	65

Kapitel 4	
Verhaltensexperimente planen und durchführen	69
Probieren geht über Studieren: Warum man Verhaltensexperimente macht. . .	70
Vorhersagen überprüfen	70
Welche Theorie passt am besten zu den Fakten?	73
Eine Umfrage durchführen	75
Verhaltensbeobachtungen machen	77
Für erfolgreiche Verhaltensexperimente sorgen	77
Die Experimente protokollieren	78

Kapitel 5	
Aufgepasst! Das Bewusstsein trainieren	81
Lernen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren.	82
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	88
Entscheiden, wann man sich lieber nicht zuhört.	88
Achtsamkeit täglich üben	89
Verstörende Bilder und unangenehme Vorstellungen ertragen	89

TEIL II
DEN KURS ABSTECKEN: PROBLEME DEFINIEREN
UND ZIELE SETZEN

Kapitel 6	
Gefühle erkunden	95
Den Gefühlen einen Namen geben	96
Das Fühlen über das Denken steuern	97
Die Anatomie der Gefühle	106
Gesunde und ungesunde Gefühle	107
Unterschiede in der Denkweise erkennen	109
Den Unterschied zwischen der Neigung, etwas zu tun, und dem tatsächlichen Verhalten erkennen	110
Erkennen, worauf sich die Aufmerksamkeit fokussiert	111
Gleiche Körperempfindungen – unterschiedliche Gefühle	112
Gefühle über Gefühle erkennen	114

Die emotionalen Probleme definieren.....	114
Sagen, was Sache ist	115
Emotionale Probleme bewerten	115

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 lockerlassen	120
Sicherheit in einer unsicheren Welt	121
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.....	131
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.....	135

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.....	141
Nicht kämpfen und trotzdem gewinnen.....	141
Mit FEAR gegen die Angst	142
Sich wiederholt der Angst aussetzen	143
Das richtige Maß	143
Weg mit den Krücken	145
Den Kampf gegen die Angst protokollieren.....	145
Sich über verbreitete Ängste hinwegsetzen	145
Der Sozialangst eins überbraten	146
Den Sorgen den Kampf ansagen.....	146

14 Inhaltsverzeichnis

Die Panik unter Beschuss nehmen	146
Zum Sturmangriff auf die Agoraphobie blasen	147
Mit posttraumatischen Belastungsstörungen fertigwerden	147
Sich gegen die Höhenangst wehren	148

Kapitel 10

Abhängigkeiten den Garaus machen..... 151

Ihrem Problemkind einen Namen geben.....	151
Die vielen Gesichter der Abhängigkeit kennenlernen	153
Sich selbst und die Abhängigkeit akzeptieren.....	155
Geeignete Unterstützung finden.....	155
Sich entscheiden aufzuhören	156
Die Kosten ermitteln	157
Ehrlich die Vorteile benennen	159
Absichten in die Tat umsetzen.....	160
Einen Termin festlegen	160
Mit der Begierde fertigwerden.....	161
Die Zeit zwischen Drang und Handlung verlängern	162
Mit Mangel Erfahrungen umgehen	162
Hilfreiche Hindernisse aufstellen.....	163
Nichts dem Zufall überlassen.....	164
Konstruktive Bedingungen für eine stetige Genesung schaffen.....	164
Hausputz	165
Unterstützung durch Kontakte zu anderen Menschen	166
Rückfälle durch Planung vermeiden.....	166

Kapitel 11

Ein besseres Körperbild entwickeln..... 169

Sich mit dem Spiegel anfreunden.....	170
Leide ich an einer Körperdysmorphen Störung?.....	171
Habe ich eine Essstörung?	172
Ein Blick auf hypothetische Fälle	173
Werbe- und Medienbotschaften nicht für bare Münze nehmen.....	175
Die eigenen Körperbildprobleme erkennen	175
Sich selbst akzeptieren	179
Sich selbst als einen ganzheitlichen Menschen betrachten.....	180
Ihren Körper für seine Dienste würdigen	181
Schillernde Gefühle genießen	182
Die täglichen Pflichten erledigen.....	183
Das Vehikel für Ihre Erfahrungen wertschätzen	184
Aus den richtigen Gründen Veränderungen wollen.....	185
Ein Blick auf die Gesundheit.....	188
Platz für möglichst viel Freude schaffen.....	188
Das Beste zutage fördern	188
Wagen Sie etwas!	189

Kapitel 12	
Depressionen verstehen und bewältigen	193
Depressionen	194
Was nährt die Depression?	195
Gedanken kreisen im Kopf: Grübeleien	196
Sich auf frischer Tat ertappen	197
Die Grübeleien gefangen nehmen, bevor Sie von ihnen gefangen genommen werden	197
Sich selbst als Antidepressivum aktivieren	198
Schluss mit der Untätigkeit	199
Der Umgang mit dem Hier und Jetzt: Probleme lösen	199
Sich um sich selbst und seine Umwelt kümmern	201
Aktiv gegen Depressionen vorgehen	201
Akzeptanz üben	201
Mitgefühl entwickeln	202
Eine neue Perspektive	203
Mit Gedanken an Selbstmord umgehen	204
Komplexere Formen der Depression	206
Bipolare Störung	206
Zyklothyme Störung	207
Dysthyme Störung	208
Kapitel 13	
Gesunder Schlaf	209
Ihr Schlaf: eine Bestandsaufnahme	209
Unnütze Erwartungen an den Schlaf abschütteln	210
Eine klare Schlafroutine einführen	212
Sich auspowern	212
Ein Schlafenster einrichten	213
Weniger Anregung	214
Eine bessere Schlafvorbereitungsroutine aufbauen	214
Ihre Muskeln entspannen	214
Das (blaue) Licht einschränken	215
Ein Schlafzimmer zum Wohlfühlen	215
Kapitel 14	
Zwänge überwinden	219
Zwangsstörungen erkennen und verstehen	220
Zwangsstörungen	221
Schädliche Verhaltensweisen ermitteln	223
Die richtige Einstellung gegenüber dem Zwang entwickeln	224
Zweifel und Unsicherheit ertragen	224
Dem eigenen Urteil vertrauen	224
Gedanken sind auch nur Gedanken	225
Flexibel sein und nicht verkrampfen	225
Sich an äußeren und pragmatischen Kriterien orientieren	226
Dem Körper und dem Geist Freiheiten lassen	226

Körperempfindungen, Gefühle und unangenehme Gedanken relativieren	227
Sich den Ängsten stellen: Rituale reduzieren (und beenden)	227
Widerstehen! Widerstehen! Widerstehen!	228
Rituale hinausschieben und ändern	228
Die Verantwortung realistisch einschätzen	229
Anderen auch ein Stück vom Kuchen abgeben	229
Die Aufmerksamkeit umschulen	231

Kapitel 15

Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern 233

Alles eine Frage des Selbstwertgefühls	233
Selbstakzeptanz entwickeln	234
Sie haben einen Wert, weil Sie ein Mensch sind	235
Die eigene Vielseitigkeit schätzen	235
Die Veränderungsfähigkeit respektieren	237
Die Fehlbarkeit akzeptieren	239
Die Einzigartigkeit schätzen lernen	239
Sich durch Selbstakzeptanz weiterentwickeln	241
Akzeptieren heißt nicht aufgeben	242
Sich zu Veränderungen motivieren lassen	243
Selbstakzeptanz in die Tat umsetzen	244
Sich zur Selbstakzeptanz überreden	244
Sich selbst so behandeln wie die besten Freunde	245
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen	246
Mit Selbsthilfe auf dem Weg zur Selbstakzeptanz	247

Kapitel 16

Mensch ärgere dich nicht 249

Gesunde von ungesunder Wut unterscheiden	249
Merkmale ungesunder Wut	250
Merkmale gesunder Wut	251
Einstellungen aufbauen, die gesunde Wut fördern	252
Andere Menschen tolerieren	253
Flexible Vorlieben herausbilden	254
Andere als fehlbare Menschen akzeptieren	255
Sich selbst akzeptieren	255
Die Frustrationstoleranz steigern	256
Die Vor- und Nachteile Ihrer Stimmung abwägen	257
Empörung auf gesunde Weise vermitteln	257
Selbstbehauptung	257
Mit Kritik umgehen	259
Kritiker entwaffnen	260
Sich am Arbeitsplatz behaupten	260
Die eigenen Argumente positiv rüberbringen	262
Immer professionell bleiben	263
Schwierigkeiten bei der Überwindung von Wut bewältigen	264

Kapitel 17
Krankheitsangst heilen 267

- Die Anatomie der Krankheitsangst analysieren 267
- Medizinisch unerklärliche körperliche Empfindungen. 269
- Die Angst minimieren, ein wichtiges Symptom zu übersehen 270
- Ein sicheres Gefühl in einem unsicheren Körper 270

TEIL IV
EIN BLICK ZURÜCK UND DANN VORWÄRTS 273

Kapitel 18
Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten 275

- Wie sich die Vergangenheit auf die Gegenwart auswirken kann 275
- Grundüberzeugungen bestimmen 277
 - Die drei Kategorien der Grundüberzeugungen 277
 - Wechselwirkungen zwischen Grundüberzeugungen 279
- Den Grundüberzeugungen auf die Spur kommen 279
 - Dem Pfeil abwärts folgen 279
 - In (Alb-)Träumen nach Hinweisen suchen 281
 - Themen nachspüren 281
 - Sätze ergänzen 281
- Wie Grundüberzeugungen wirken 282
 - Erkennen, wann man nach alten Regeln und Überzeugungen handelt ... 282
 - Ungesunde Grundüberzeugungen machen voreingenommen 283
- Überzeugungen formulieren 284
- Schadensbegrenzung: Sich der Grundüberzeugungen bewusst werden 287
- Alternativen zu den Grundüberzeugungen entwickeln 288
 - Die eigene Geschichte im Rückblick 289
 - Ganz klein anfangen 291

Kapitel 19
Neue Überzeugungen verinnerlichen 293

- Die Überzeugungen benennen, die gestärkt werden sollen 293
- Handeln, als sei man bereits überzeugt. 295
- Eine Sammlung mit Argumenten anlegen 296
 - Argumente gegen schädliche Überzeugungen finden 296
 - Argumente für nützliche, alternative Überzeugungen finden 297
- Übung macht den Meister 299
 - Mit Zweifeln und Bedenken umgehen 299
 - Die »Angriff-und-Verteidigung«-Technik 300
 - Neue Überzeugungen auf dem Prüfstand 301
- Neue Überzeugungen hegen und pflegen 303

Kapitel 20

Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren

Leben **307**

- Rückfällen vorbeugen 307
- Lücken füllen 308
 - Fesselnde Aktivitäten 308
 - Etwas Passendes finden 309
 - Sich selbst verwöhnen 309
- Den Lebensstil überprüfen 310
 - Taten sprechen lassen 311
 - Darüber sprechen 313
 - Nähe suchen 315
- In Übereinstimmung mit den eigenen Werten leben 317
 - Werte im Handeln widerspiegeln 319
 - Sich auf das Wichtigste konzentrieren 322
 - Die Prioritäten neu ordnen 322

Kapitel 21

Hindernisse überwinden **323**

- Gefühle, die sich Veränderungen in den Weg stellen 323
 - Scham ablegen 323
 - Schuld abschütteln 324
 - Weg mit dem Stolz 325
 - Unterstützung suchen 326
 - Zu sich selbst nett sein 326
- Positive Grundsätze, die Fortschritte fördern 327
 - Einfach heißt nicht leicht 327
 - Die Fortschritte optimistisch betrachten 328
 - Die Ziele im Auge behalten 328
 - Beharrlichkeit und Wiederholungen 329
- Gedanken in Angriff nehmen, die Aufgaben behindern 329

Kapitel 22

Psychologische Gartenpflege: Die zarten

KVT-Pflänzchen hegen und pflegen **333**

- Unkraut von Blumen unterscheiden 333
- Unkraut jäten 334
 - Unkraut im Keim ersticken 334
 - Herausfinden, wo Unkraut wachsen könnte 336
 - Wiederkehrendes Unkraut bekämpfen 337
- Blumen hegen und pflegen 338
 - Neue Sorten pflanzen 339
 - Ein einfühlsamer Gärtner sein 341

Kapitel 23
Professionellen Beistand suchen **343**

- Gründe, die für eine Psychotherapie sprechen 343
- Therapiemöglichkeiten 344
- Wer sind die Experten? 347
- Behandlungsformate 348
- Fragen an den Therapeuten. 349
- Die Therapie optimal gestalten 350

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL **353**

Kapitel 24
Zehn gesunde Einstellungen zum Leben **355**

- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle 355
- Denken Sie flexibel 356
- Schätzen Sie Ihre Individualität 357
- Akzeptieren Sie, dass das Leben ungerecht sein kann 357
- Lernen Sie, dass die Anerkennung anderer nicht nötig ist 358
- Erkennen Sie, dass Liebe erstrebenswert, aber nicht unabdingbar ist 359
- Ertragen Sie kurzfristige Unannehmlichkeiten 359
- Achten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen 360
- Verfolgen Sie Ihre Interessen und handeln Sie nach Ihren eigenen Werten 361
- Ertragen Sie Unsicherheit 361

Kapitel 25
Zehn Selbstwertgefühlverstärker, die nicht funktionieren **363**

- Andere abwerten 363
- Sich für etwas Besonderes halten 364
- Die Anerkennung der anderen gewinnen wollen 364
- Über jegliche Kritik erhaben sein 365
- Versagen, Missbilligung und Zurückweisung meiden 365
- Gefühle vermeiden 366
- Sich bedeutsam fühlen, wenn man andere unter Kontrolle bringt 366
- Den eigenen Wert übertrieben verteidigen 367
- Sich überlegen fühlen 367
- Der Umwelt, den anderen oder den Genen die Schuld geben 368

Kapitel 26
Zehn Mythen rund um die psychische Gesundheit **369**

- Psychische Probleme bedeuten, dass Sie schwach sind 369
- Ich sollte in der Lage sein, von alleine gesund zu werden 370
- Psychische Gesundheit ist ein Entweder-oder-Problem 370
- Man erholt sich mit einem Mal komplett 370

Medikamente helfen nicht, sie machen es nur noch schlimmer 371
Bestimmte Arten psychischer Störungen sind glamourös 371
Psychische Erkrankungen sind unvermeidbar – es ist einfach Pech 372
Jeder kann erkennen, ob eine Person psychisch krank ist 373
Psychisch kranke Menschen sind gefährlich 373
Die Inanspruchnahme von Hilfe wird in meiner Krankenakte vermerkt
und schadet meinen Zukunftsaussichten 374

**TEIL VI
ANHÄNGE 375**

Informationsquellen und Anlaufstellen 377

Bücher 377
Organisationen in Deutschland 378
Organisationen in Österreich 379
Organisationen in der Schweiz 379
Interessante Webadressen 380
 www.psychologie.de 380
 www.patienten-information.de 380
 www.therapie.de 380
 www.deutsche-depressionshilfe.de 380
 www.bzga-essstoerungen.de 380
 www.zwaenge.de 380
 www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org 380
 www.boep.or.at/psychnet 380
Filme und Videos 381

Vorlagen 383

Alte Bedeutung – Neue Bedeutung 383
Die Kosten-Nutzen-Analyse 385
Das Tic-Toc-Formular 387
Die »Angriff-und-Verteidigung«-Vorlage 389
Die Teufelsblume 391
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training 392
Das ABC-Formular I 393
Das ABC-Formular II 395
Das Formular für die Kosten von Abhängigkeiten 396
Das Analyse-Formular »Was leistet meine Abhängigkeit für mich?« 396

Abbildungsverzeichnis 397

Stichwortverzeichnis 399