

INHALT

VORWORT	9
1. VORAUSSETZUNGEN UND PROBLEMSTELLUNG	13
1. 1. Einführung zur Selbstkontrolle und Begriffsbestimmungen	13
1. 1. 1. Zum Problem der Selbstkontrolle als „Willenskraft“	14
1. 1. 2. Das psychoanalytische Ich-Konzept	16
1. 1. 3. Selbstkontrolle in der behavioristischen Tradition	17
1. 2. Zielsetzung der Arbeit	28
1. 2. 1. Historischer Abriß	29
1. 2. 2. Zur Relevanz der Selbstkontrollforschung	33
1. 3. Was ist unter Selbstkontrollverhalten zu verstehen? Versuch einer Explikation	39
2. VORAUSSETZUNGEN INNERHALB DER PERSÖNLICHKEITSTHEORIE FÜR DIE GRUNDLEGUNG EINER KOGNITIVEN ERWEITERUNG DER VERHALTENSTHERAPIE	44
2. 1. Trait-Theorien	45
2. 1. 1. Einwände gegen Trait-Theorien	48
2. 1. 2. Weitere Probleme von Trait-Theorien	52
2. 1. 3. Der versuchte methodologische Ausweg	54
2. 1. 4. Abschlußbetrachtung zur Auffassung über Persönlichkeitszüge	58
2. 2. Notwendige theoretische Grundlagen: Erweiterung des Behaviorismus	60
2. 2. 1. Kognitive Kontingenzen	66
2. 2. 2. Das Problem Subjektiver Stimuli	67
2. 2. 3. Beispiele für kognitive Prozesse in der Verhaltensmodifikation .	68
2. 2. 4. Beiträge der Kognitiven Psychologie zur Selbstkontrolle	74
2. 2. 5. Verbale Steuerung des Verhaltens	78
2. 3. Relevante Bestimmungsstücke einer kognitiv-sozialen Lerntheorie . .	87
2. 3. 1. Konstruktive Fähigkeiten des Individuums	87
2. 3. 2. Kodierstrategien und personale Konstrukte	89
2. 3. 3. Erwartungen von Effekten des Verhaltens und von Stimulus- situationen	91

2. 3. 4. Subjektive Bewertung von Stimuli (Motivationale Komponenten)	96
2. 3. 5. Selbstregulatorische Systeme und planvolles Handeln	97
2. 3. 6. Der Aspekt der Interaktion zwischen dem Verhalten und seinen Bedingungen	100
3. TECHNIKEN DER SELBSTKONTROLLE	104
3. 1. Untersuchungen zur Selbstverstärkung	104
3. 1. 1. Laborversuche zur Selbstverstärkung	104
3. 1. 2. Der klinische Bereich	112
3. 1. 3. Probleme bei der Selbstverstärkung	116
3. 1. 4. Bemerkungen zum Premack-Prinzip	118
3. 2. Untersuchungen zur Selbstbestrafung	120
3. 2. 1. Klassifikation	121
3. 2. 2. Laboruntersuchungen zur Selbstbestrafung	123
3. 2. 3. Anwendungen der Selbstbestrafung	124
3. 2. 4. Ausdauer und Zurückhalten	128
3. 3. Selbstkontrolle durch Veränderung von Gedanken	132
3. 3. 1. Verdeckte Stimuli als Auslöser	134
3. 3. 2. Verdecktes Verhalten als Problem- und Zielverhalten	136
3. 3. 3. Verdeckte Responses als Konsequenzen des Verhaltens	139
3. 3. 4. Probleme der verdeckten Selbstkontrolle	144
3. 4. Rein Kognitive Therapieansätze	145
3. 4. 1. Die Rational-Emotive Therapie von Ellis	146
3. 4. 2. Die Stellung der RET innerhalb anderer Ansätze	150
3. 4. 3. Weitere Ausarbeitungen von kognitiven Therapien	151
3. 4. 4. Versuch einer Beurteilung	154
3. 4. 5. Abschließende Bemerkungen zur RET	157
3. 5. Selbstkontrolle durch Versprechen und soziale Verträge	158
3. 5. 1. Bedingungen für die Abgabe von Vorsatzerklärungen	160
3. 5. 2. Bedingungen für die Einhaltung eines Verhaltensvertrages	163
3. 5. 3. Verhaltensverträge als therapeutische Intervention	165
3. 6. Selbstkontrolle als Modifikation der Privatsprache	167
3. 6. 1. Grundlagen einer Änderung von Selbstverbalisationen	174
3. 6. 2. Lerntheorien und kognitive Therapien	176
3. 6. 3. Fähigkeitsorientierte Therapie	177
3. 7. Training im Problemlösen als Selbstkontrollstrategie	181
3. 7. 1. Orientierung	184

3. 7. 2. Problemdefinition und Problemformulierung	184
3. 7. 3. Erstellen von Alternativen	185
3. 7. 4. Treffen einer Entscheidung	186
3. 7. 5. Verifikation	187
3. 7. 6. Therapeutische Ergebnisse	189
4. SELBSTBEOBACHTUNG	191
4. 1. Methoden der Selbstbeobachtung	192
4. 2. Probleme der Selbstbeobachtung	193
4. 2. 1. Studien zur Selbstbeobachtung	194
4. 3. Selbstaufzeichnungen als Datengewinnungsmethode	198
4. 4. Die Genauigkeit von Selbstaufzeichnungen: Reliabilität und Validität	201
4. 4. 1. Reliabilität selbstbeobachteten Verhaltens	203
4. 4. 2. Validität der Selbstbeobachtung	209
4. 5. Reaktivität der Selbstbeobachtung	212
4. 5. 1. Verhaltenstheoretische Voraussetzungen für Selbstbeobachtung	214
4. 5. 2. Reaktivität von Selbstaufzeichnungen	216
4. 5. 3. Variablen von Selbstaufzeichnungen	223
4. 5. 4. Versuch einer Erklärung der Reaktivität	224
5. THEORETISCHE UND METHODOLOGISCHE PROBLEME	230
5. 1. Überlegungen zum theoretischen Status der Selbstkontrolle	230
5. 1. 1. Zur kognitiven Erklärung von therapeutischen Effekten	234
5. 2. Bewertung des Ansatzes der Selbstkontrolle nach methodologischen Gesichtspunkten	239
5. 3. Experimentelle Designs in der Selbstkontrolle	248
5. 3. 1. Klinisch-experimentelle Einzelfallstudien	249
5. 3. 2. Bewertung der Einzelfallstudie	253
5. 3. 3. Empirische Gruppenstudien	255
5. 3. 4. Bewertung des Gruppendesigns	258
5. 4. Probleme, die sich aus der Applikation des Premack-Prinzips in der Selbstkontrolle ergeben	261

6. PERSPEKTIVEN FÜR DIE SELBSTKONTROLLE	264
6. 1. Zum Problem der Kontrolle	266
6. 2. Ethische Überlegungen	268
6. 2. 1. Ethische Überlegungen in der Verhaltenstherapie	270
6. 2. 2. Applikation aversiver Kontrolle in der Verhaltenstherapie und Selbstkontrolle	274
6. 3. Zum Problem der Macht in der Verhaltenstherapie und Selbstkontrolle	276
6. 4. Selbstkontrolle: Humanistische und behavioristische Aspekte	278
6. 4. 1. Der Standpunkt des Humanismus	279
6. 4. 2. Der Standpunkt des Behaviorismus	281
6. 4. 3. Behaviorismus und Freiheit	284
6. 4. 4. Zur Freiheit in der Selbstkontrolle	286
6. 5. Die zukünftige Entwicklung der Selbstkontrollforschung	289
BIBLIOGRAPHIE	294
VERZEICHNIS DER ABKÜRZUNGEN	333
PERSONENREGISTER	335
SACHREGISTER	342