

Inhaltsverzeichnis

1	Die kognitive Bewegung in der Verhaltenstherapie	9
2	Einige Gründe für die Themenstellung dieses Buches . . .	22
3	Das MEICHENBAUMSche Streß - Inoculation - Training	25
4	Theoretische Grundlagen	29
4.1	Die Konzeptualisierungsarten von Kognitionen	33
4.2	Der "Final Common Pathway"	36
4.3	Die Konzeptualisierungsphase	37
4.4	Die Theorie der Selbstkontrolle	37
4.5	Wie wird Verhalten geändert?	38
5	Kritische Bewertung der kognitiven Verhaltens- therapie MEICHENBAUMS	40
5.1	Logische Widersprüche und implizite theoretische Annahmen	41
5.1.1	Die Konzeptualisierungsklassifikation von Kognitionen	41
5.1.2	Der Drei-Stufen-Prozeß	46
5.1.3	Der "Final Common Pathway"	51
5.2	Kognition und Aktion: Kognitive Wende?	53
5.3	Sprechen und Denken: MEICHENBAUMS Bezug auf WYGOTSKI	62
5.4	Die Konzeptualisierungsphase	70
5.4.1	Die These von der Gleichartigkeit des Ablaufs der Therapie	71
5.4.2	Die These von der Gleichgültigkeit des Inhalts von Konzepten	74
	Exkurs: Lernen und Erkenntnisgewinn	75
	1 Lernen im traditionellen Lernmodell	75
	2 Strategisches Lernen	76
	3 Lernen durch Problemlösen	77

5.5	Der Problemlösungsansatz	80
6	Erweiterung der Erklärungsansätze	93
6.1	Therapie als geplanter Prozeß	93
6.1.1	Planen und Handeln	93
6.1.2	Planen und Therapie	97
6.1.3	Planen und Angst	100
6.1.4	Angstbewältigung und Plan	103
6.2	Das Dezentrierungsphänomen: ein wichtiger Bestandteil jeder kognitiven Therapie	108
6.2.1	Der innere Dialog	108
6.2.2	Das Dezentrierungsphänomen	110
6.2.3	Akteur und Beobachter	114
	Zusammenfassung	119
	Anmerkungen	123
	Literaturverzeichnis	133