

PRAXIS-MANUAL:

Strategien der Veränderung von Erleben und Verhalten 1

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage	1
Vorwort zur ersten Auflage	4
Die SKT-Arbeitsblätter	5
Experimente zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens	7
 <u>Die SKT-Arbeitsblätter und Experimente</u>	 9
SKT01: Leiden - Beschwerden - Symptome	9
SKT02: Welche Symptome habe ich?	11
SKT03: Wie und wozu mein Symptom entstand	21
SKT04: Mit meinem Symptom umgehen lernen	27
SKT05: Was ich gleich ändern kann und will - mein erster Projektvertrag	32
SKT06: Beginnen wir mit Ihren Eltern, wie waren sie?	35
SKT07: Frustrierendes, bedrohliches und befriedigendes Elternverhalten	39
SKT08: Häufige Gefühle in der Kindheit	54
SKT09: Meine zentralen Bedürfnisse	61
SKT10: Vergleich Elternverhalten - Kindgefühle - Erwachsenenbedürfnisse	68
SKT11a: Meine zentrale Angst	72
SKT11b: Meine zentrale Wut	76
SKT12: Mein zentrales Bedürfnis und meine zentrale Angst	84
SKT13: Meine Gefühle - wie ich bisher mit ihnen umging	87
SKT14: Lerngeschichte Mutter - Kind und Vater - Kind	101
SKT15: Relative und qualitative Bedeutung von Vater und Mutter in der Kindheit	106
SKT16a: Meine bisherige Überlebensregel finden	109
SKT16b: Meine Entwicklungs- und Lebensregel finden	117
SKT17: Mein Entwicklungsvertrag: Entgegen der Überlebensregel handeln	124
SKT18: Meine Persönlichkeit	129
SKT19: Überlebensregeln verschiedener Persönlichkeiten	141
SKT20: Meine Lebens- und Krankheitsgeschichte	146
SKT21: Neue Lebensgewohnheiten	153
SKT22: Meine Entwicklungsstufe	159
SKT23: Überlebensregeln verschiedener Entwicklungsstufen	177
SKT24: Wichtige Beziehungen: Emotionales Erleben und Umgang damit	181
SKT25: Meine Ziele	184
SKT26: Loslassen, um frei zu werden für Entwicklung	189

SKT27: Angst vor dem Neuen, Ungewissen	192
SKT28: Angst- und Stressbewältigung	195
SKT29: Emotionsexposition - sich dem Gefühl stellen	200
SKT30: Lernen, mit meinen Gefühlen umzugehen	204
SKT31: Erst Niederlagen machen wehrhaft	231
SKT32: Meine persönlicher Konflikt und mein Entwicklungskonflikt	234
SKT33: Mein neues Selbst und meine neue Welt	245
 Das Experimentierbuch	 243
(Liste der Experimente siehe nächste Seite)	
 Anhang: Anamnesefragebogen: Meine Lebens- und Krankheitsgeschichte	 248