

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 2. Auflage	9
I Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung	
1 Kognition in der Verhaltenstherapie	14
2 Klassische Ansätze der Kognitiven Therapie nach Ellis, Beck und Meichenbaum	23
3 Indikation und Kontraindikationen	55
4 Sokratischer Dialog – Grundhaltung, Fragetechnik und Umstrukturierungsmethode	62
II Kognitive Umstrukturierung: das praktische Vorgehen	
5 Vermittlung des kognitiven Modells	70
6 Identifizieren dysfunktionaler Kognitionen	79
7 Infragestellen dysfunktionaler Kognitionen und Erarbeitung funktionaler Kognitionen	98
8 Stabilisierung funktionaler Kognitionen	125
9 Umgang mit besonderen Herausforderungen	128
III Kognitive Techniken im Rahmen neuerer Therapieansätze	
10 Kognitive Umstrukturierung der Metakognitionen – Metakognitive Therapie	142
11 Akzeptanz- und Commitmenttherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung	159
12 Schematherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung	179
Anhang	
Wissen überprüfen	196
Hinweise zum Arbeitsmaterial	199
Literatur	202
Sachwortverzeichnis	210

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	9
I Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung	
1 Kognition in der Verhaltenstherapie	14
1.1 Historische Entwicklung	14
1.2 Das kognitive Modell	15
2 Klassische Ansätze der Kognitiven Therapie nach Ellis, Beck und Meichenbaum	23
2.1 Rational-emotive Therapie (RET) nach Ellis	23
2.1.1 Grundlagen der Rational-emotiven Therapie (RET)	23
2.1.2 Therapeutisches Vorgehen innerhalb der Rational-emotiven Therapie (RET)	30
2.2 Kognitive Therapie (KT) nach Beck	36
2.2.1 Grundlagen der Kognitiven Therapie (KT) nach Beck	36
2.2.2 Therapeutisches Vorgehen innerhalb der Kognitiven Therapie (KT) nach Beck	41
2.3 Stressimpfungstraining nach Meichenbaum	45
2.3.1 Die Grundlagen des Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum	46
2.3.2 Therapeutisches Vorgehen innerhalb des Stressimpfungstrainings	48
3 Indikation und Kontraindikationen	55
3.1 Indikation und Wirksamkeit	55
3.2 Kontraindikationen	60
4 Sokratischer Dialog – Grundhaltung, Fragetechnik und Umstrukturierungsmethode	62
4.1 Sokratische Idee und psychotherapeutischer sokratischer Dialog	63
4.2 Das »Sokratische« am sokratischen Dialog	64
II Kognitive Umstrukturierung: das praktische Vorgehen	
5 Vermittlung des kognitiven Modells	70
5.1 Allgemeines Prozedere	71
5.2 Mögliche Probleme bei der Vermittlung des kognitiven Modells	74
5.3 Psychoedukation zu kognitiven Fehlern	76
5.4 Ergänzungen zur Vermittlung des kognitiven Modells	78
6 Identifizieren dysfunktionaler Kognitionen	79
6.1 Identifizieren automatischer Gedanken in konkreten Problemsituationen	79
6.2 Identifizieren stabiler Grundannahmen	86

7	Infragestellen dysfunktionaler Kognitionen und Erarbeiten funktionaler Kognitionen	98
7.1	Explikativer sokratischer Dialog	98
7.2	Bearbeitung automatischer Gedanken in konkreten Problemsituationen	103
7.3	Bearbeitung stabiler Grundannahmen	110
7.4	Verhaltensexperimente	120
8	Stabilisierung funktionaler Kognitionen	125
9	Umgang mit besonderen Herausforderungen	128
9.1	Der Prozess der Umstrukturierung kommt ins Stocken	128
9.2	»Überzeugungskämpfe« und Abwehr	130
9.3	Repetitive negative Denkprozesse	134
9.4	Umgang mit Scham- und Schuldgedanken	137
9.5	Ausgeprägtes Verbitterungserleben	138
III	Kognitive Techniken im Rahmen neuerer Therapieansätze	
10	Kognitive Umstrukturierung der Metakognitionen – Metakognitive Therapie	142
10.1	Grundlagen der Metakognitiven Therapie (MKT)	142
10.2	Techniken der kognitiven Umstrukturierung als Teil der MKT	146
10.3	MKT versus KVT	158
11	Akzeptanz- und Commitmenttherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung	159
11.1	Grundlagen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	160
11.2	ACT als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung	162
11.3	ACT versus KVT	177
12	Schematherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung	179
12.1	Grundlagen der Schematherapie	179
12.2	Techniken der kognitiven Umstrukturierung als Teil der Schematherapie	182
12.3	Schematherapie versus KVT	193
Anhang		
	Wissen überprüfen	196
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	199
	Literatur	202
	Sachwortverzeichnis	210