

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>I. Theoretischer Teil</b>	<b>9</b>
<b>Ich fühle, wie ich denke</b>	<b>10</b>
Übung Nr. 1	14
<b>Hilfreiches und schädigendes Denken</b>	<b>15</b>
Übung Nr. 2	20
<b>Gedanken und die dazugehörigen Gefühle</b>	<b>21</b>
Übung Nr. 3	24
<b>Schädigendes Denken ändern</b>	<b>25</b>
Übung Nr. 4	32
<b>Hilfreiche Einstellungen aufbauen und stabilisieren</b>	<b>33</b>
Die acht Phasen der Einstellungsänderung	33
Übungen zur Einstellungsänderung	35
Übung Nr. 5	43
<b>II. Praktischer Teil</b>	<b>45</b>
<b>Angst und Angstüberwindung</b>	<b>46</b>
Die Funktion der Angst	46
Die Faktoren der Angst	47
Angemessene versus neurotische Angst	50
Ängste kontrollieren und bewältigen	53
Zusammenfassung	59
<b>Depression und Depressionsmanagement</b>	<b>60</b>
Symptomatik und Verlauf	60
Möglichkeiten der Veränderung	63
Aktivitätenaufbau	63
Kognitive Umstrukturierung	66
Zusammenfassung	68

<b>Selbstwert und Selbstwerterhöhung</b>	<b>69</b>
Die Entwicklung des Selbstwertes	69
Angst vor Ablehnung und Verlust	70
Perfektionismus	73
Selbstherrlichkeit	77
Zusammenfassung	82
 <b>Stress und Stressbewältigung</b>	 <b>83</b>
Stressentwicklung	83
Stressoren	85
Die Stressreaktion	87
Stressfolgeerkrankungen	92
Stressbewältigung	94
Techniken zur kurzfristigen Stressbewältigung	96
Techniken zur langfristigen Stressbewältigung	100
Übung	114
 <b>Sexualität und Partnerschaft</b>	 <b>116</b>
Die sexuelle Reaktion	116
Sexuelle Probleme bei intakter Partnerschaft	118
Sexuelle Probleme als Folge einer Partnerstörung	128
Zusammenfassung	132
 <b>Alkohol und Sucht</b>	 <b>133</b>
Schädlicher Gebrauch versus Abhängigkeit	133
Die Entwicklung der Sucht	135
Das kognitive Modell der Sucht	136
Schritte zur Veränderung	141
Zusammenfassung	151
 <b>Literaturverzeichnis</b>	 <b>152</b>
 <b>Stichwortverzeichnis</b>	 <b>155</b>