

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	15
----------------------	----

I. Stoizismus

1. Einführung	19
2. Historische Situation	21
3. Die Entstehung der Philosophie der Lebensklugheit .	23
3.1. Der Charakter der philosophischen Schulen . .	24
4. Die Grundsätze der stoischen Lebensweise	26
4.1. Natur und Seelenleben des Menschen	26
4.2. Die stoische Erkenntnistheorie	28
4.3. Schicksal und freier Wille	31
4.4. Die stoische Lehre von den Affekten	33
4.5. Über die Unvernünftigkeit der Todesfurcht . .	34
4.6. Die praktische Tugendlehre der Stoa	37
5. Der Einfluß des stoischen Denkens	40
5.1. Die Änderung der Denkweise und Weltsicht durch die christliche Religion	40
5.2. Die (Neu-)Entdeckung des Menschen	41
5.3. Theorie und Praxis der moralischen Behandlung	44

II. Die rational-emotive Psychotherapie (REVT)

1. Einführung und Überblick	45
2. Albert Ellis - einige persönliche Daten	46
3. Historische Vorläufer	50
3.1. Moralische Behandlung und direkte Psychotherapie	50
3.2. Bertrand Russell - The Conquest of Happiness .	51
3.3. Die REVT als eine Form der Kognitiven Verhaltenstherapie	53

4. Das Persönlichkeitsmodell der REVT	54
5. Das Wesen von "belief systems"	56
5.1. "Muß-turbatorische" Ideologien als Grundlage psychischer Störungen	59
6. Das Rationalitätskonzept in der REVT	62
6.1. Über die Abgrenzung 'rational' vs. 'irrational' .	64
6.2. Ursprung irrationaler Überzeugungshaltungen .	66
7. Irrationale "belief systems" und Psychopathologie .	69
7.1. Korrelative Studien	70
7.2. Unterschiede im inneren Dialog	74
7.3. Experimentelle Untersuchungen	75
8. Die Bedeutung der Emotion im Modell der REVT - Eine Kritik	78
9. Exkurs: Zur klinischen Wirksamkeit der REVT . . .	82

III. Stoische Lebensregeln und REVT: Vergleich und Integration

1. Einführung	88
2. Urteil und Affekt - Die Erkenntnis der Dinge . . .	90
2.1. Falsches Urteil und Affekterregung	91
2.2. Richtige Vorstellungen und praktische Lebensführung: Von dem, was in unserer Gewalt steht und was nicht	93
3. Die Therapie der Affekte bei den Stoikern und in der REVT	95
3.1. Prämeditation und elegante Lösung	96
3.1.1. Selbsttäuschung - Eine (alternative) Strategie zur Bewältigung von Problemen . . .	99
3.2. Antike Übungen in Gelassenheit und moderne Techniken der Psychotherapie	101
3.3. Verhaltensorientierte Techniken der Lebensbewältigung	104

4. Symptomüberwindung durch Akzeptierung der Gefühle .	105
4.1. Innere Krisen und Leiden auf dem Weg zur Seelenruhe	106
4.2. Die Bedeutung des zweiten ABC in der REVT . .	108
5. Die Erforschung des Geistes - Das sokratische Gespräch	112
5.1. Wie gelangen wir zu philosophischer Wahrheit?	113
5.1.1. Die sokratische Ironie - Mittel zum Zweck?	116
5.2. Der Prozeß der Selbsterkenntnis in der REVT .	116
5.2.1. Das rational-emotive Disputieren	117
5.3. Das Problem der Lenkung bei dem Erarbeiten von Einsichten	119
5.3.1. Das Weltbild der REVT	120
6. Die Selbstbestimmung des Individuums	122
7. Vom Wert des Menschen	123
8. Ethisch verantwortliches Handeln - Der Gemeinschafts- gedanke bei Ellis und in der stoischen Lehre .	128
9. Individuelle Freiheit oder gesellschaftlicher Konformismus	129
10. Niedrige Frustrationstoleranzen als bedeutendes Element psychischer Störungen	131
10.1. Die Todesfurcht besiegen oder Overcoming anxiety about dying	134
10.2. Fürsprache für den unsensationellen Sinn . .	136
 Abschließende Betrachtung	 137
Zusammenfassung	139
Abstract	142
Literaturverzeichnis	143