

Inhalt

Einleitung	7
Die 1. Welle der Verhaltenstherapie.	9
Behaviorismus	10
Klassische Konditionierung	14
Systematische Desensibilisierung	18
Flooding.	23
EMDR.	32
Virtuelle Realität.	34
Aversionstherapie	38
Entspannungstechniken	45
Operante Konditionierung	50
Aktivitätenaufbau	54
Training sozialer Fertigkeiten	61
Funktionsanalyse	74

Die 2. Welle der Verhaltenstherapie 89

Kognitive Therapie	90
Shame Attack	106
ABC	110
Gesprächsführung.	116
Die zweite Welle der Erklärungen.	125

Die 3. Welle der Verhaltenstherapie . . . 135

Achtsamkeit	136
Mindfulness-Based Stress Reduction	137
Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT).	140
Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)	145
Schematherapie	148
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	151

Zu Besuch in der Praxis 155

Therapeuten à la carte.	156
Diagnostik	162
Das persönliche Krankheitsmodell	170
Therapieziele.	174
Interventionen	180
Verhaltenstherapie beim KI-Therapeuten	184
Die Zukunft der Verhaltenstherapie	198
Quellen	201
Abbildungsnachweis	204
Über den Autor	205