

# Inhalt

## Vorwort

|   |          |
|---|----------|
| <b>Lebensaufgabe: Selbstakzeptanz .....</b> | <b>7</b> |
|---|----------|

## **1 Grundzüge der Rational-Emotiven**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Verhaltenstherapie .....</b>                  | <b>13</b> |
| Einleitung .....                                 | 13        |
| Die Entdeckung der Demandingness .....           | 14        |
| Der Ursprung irrationaler Glaubenssysteme .....  | 19        |
| Anleitungen zum Glücklichsein .....              | 20        |
| Existenzsicherung und Genusserleben .....        | 21        |
| Angemessene und unangemessene Gefühle .....      | 27        |
| Vom Wert des Menschen .....                      | 31        |
| »Acceptance work« oder Konflikte aushalten ..... | 35        |
| Abschließende Betrachtung .....                  | 45        |

## **2 Leben mit dem Tod oder Sterben lernen .....** 47

|   |    |
|---|----|
| Dem Tod seinen Stachel nehmen .....   | 49 |
| Paul Ellis (1915–1986) – A man to remember .....                            | 51 |
| Diagnosekriterien der »Anhaltenden komplexen Trauerreaktion« im DSM-5 ..... | 56 |
| Abschiednehmen und Trauergedanken .....                                     | 73 |
| Was tun mit dem Hass? .....   | 76 |
| Seelenruhe finden .....   | 81 |
| Die Selbstverhärtung auflösen –   |    |
| Zurück in das Leben finden .....  | 84 |
| Es war schrecklich schön .....  | 89 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>3 Der Versuch macht klug .....</b>    | 92  |
| Vierte Sitzung vom 30. April 1995 .....  | 93  |
| Fünfte Sitzung vom 6. Mai 1995 .....     | 107 |
|  |     |
| <b>4 Abschließende Betrachtung –</b>     |     |
| <b>Der Weg zur Selbstakzeptanz .....</b> | 142 |
| Der Weg zur Selbstakzeptanz .....        | 145 |
| Der Zusammenhang zwischen B und C .....  | 151 |
| Zur Wirksamkeit der Rational-Emotiven    |     |
| Verhaltenstherapie .....                 | 153 |
|  |     |
| <b>Literatur .....</b>                   | 157 |