

Inhalt

Vorwort

Lebensaufgabe: Selbstakzeptanz	7
---	----------

1 Grundzüge der Rational-Emotiven

Verhaltenstherapie	13
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

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

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