

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	10
Einleitung	11
1 Psychoedukation: Wissenswertes über repetitives negatives Denken	15
2 Funktionsanalyse: Ursachen von Rumination	52
3 Aufmerksamkeitsfokussierte Techniken: Den Scheinwerfer lenken können	75
4 Achtsamkeitsfokussierte Techniken: Dem Hier und Jetzt mehr Raum geben	95
5 Defusionsfokussierte Techniken: Die Verschmelzung lösen	113
6 Inhaltsfokussierte Techniken: Nicht alles glauben und einen neuen Denkstil entwickeln	123
7 Emotionsfokussierte Techniken: Gefühle willkommen heißen	159
8 Verhaltensfokussierte Techniken: Machen statt Denken	173
9 Techniken für Metakognitionen: Die Software neu programmieren	199
10 Rezidivprophylaxe: Grübelst du noch oder lebst du schon?	216
Literatur	223
Bildnachweis	226