

Inhalt

1

Einführung	9
-----------------------------	---

2

Geschichte	13
-----------------------------	----

Ursprünge	13
---------------------	----

Entwicklung bis heute und aktuelle Überlegungen	18
---	----

3

Theorie	23
--------------------------	----

Was wir uns selbst sagen: Rationale und irrationale Denkweisen	23
--	----

Bedingungslose Akzeptanz	28
------------------------------------	----

Die ABC- oder ABCDE-Theorie	30
---------------------------------------	----

Arbeit und Übung	32
----------------------------	----

Der multimodale Charakter der REVTh	33
---	----

Kognitive Techniken 33 □ Emotiv-evokative Techniken 36 □ Verhaltens-bezogene Techniken 40	
---	--

Allgemeine Semantik	43
-------------------------------	----

Humanistische Perspektiven	44
--------------------------------------	----

Fazit	45
-----------------	----

4

Der therapeutische Prozess: Wesentliche Veränderungsmechanismen	46
Absolutistische Denkweisen ändern	47
Starre Denkweisen disputieren und rationale Bewältigungsphilosophien anwenden	49
Die Rolle der Therapeut-Klienten-Beziehung	51
Die Rolle des Therapeuten	52
Die Rolle des Klienten	54
Kurz- und Langzeitstrategien und -Techniken	56
Kurztherapie 56 □ Langzeittherapie 58 □ Therapeutische Fortschritte sichern 64	
Anwendung der REVT bei unterschiedlichen Störungen, Themen und Klienten	70
Angststörungen 70 □ Depressive Störungen 84 □ Extreme Wut 93 □ Niedrige Frustrationstoleranz 95 □ Perfektionismus 97 □ Suchtstörungen und Persönlichkeitsstörungen 98 □ Borderline-Persönlichkeitsstörung 101 □ Zwangsstörungen 105 □ Posttraumatische Belastungsstörungen 106 □ Probleme in Familie, Ehe und Partnerschaft 108 □ Ältere Klienten 110 □ Eifersuchtwahn 113	
Ausführlicheres Fallbeispiel	114
Realitätscheck und Symptombeschreibung 117 □ Aktion 117	
Hindernisse oder Probleme bei der Anwendung des REVT-Ansatzes	120

5

Evaluation	124
Spezifische Probleme und Klientenpopulationen, bei denen die REVT effektiv oder nicht effektiv ist	127

Wie funktioniert die REVT bei Klienten aus unterschiedlichen Kulturen?	127
Fazit	128

6

Ausblick auf künftige Entwicklungen	129
--	-----

7

Zusammenfassung	132
----------------------------------	-----

Glossar	137
--------------------------	-----

Literaturempfehlungen	140
--	-----

Zitierte Literatur	141
-------------------------------------	-----

Register	147
---------------------------	-----

Widmung und Danksagung	151
---	-----

Über die Autoren	152
-----------------------------------	-----