

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 REVT	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 Veränderungs-

mechanismen	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-Persönlichkeitsstö- rung 101 □ Zwangsstörungen 105 □ Posttraumatische Belastungsstörun- gen 106 □ Probleme in Familie, Ehe und Partnerschaft 108 □ Ältere Klienten 110 □ Eifersuchtswahn 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