

Inhalt

Warum und für wen ist dieses Buch geschrieben?	7
--	---

Aus der Praxis – verbreitete Störungen

Begriffsklärung: Neurosen und Psychosen	11
Ich kann nichts	15
Ich bin nie gelobt worden	18
Ich kann nicht Nein sagen	22
Ich kann nicht schlafen	26
Ich kann mit meinem Mann nicht mehr reden	30
Ich bin kein Alkoholiker	35
Ich bin frustriert	42
Ich habe Glaubenszweifel	45
Ich will nicht mehr leben	52
Ich bin depressiv	57
Ich habe Langeweile	61
Der ist für mich gestorben	63

Theoretische Grundlagen der Verhaltenstherapie mit praktischen Beispielen

Die Erklärung von Ängsten	67
... mit der Lerntheorie des klassischen Konditionierens nach Pawlow	67
... mit der Lerntheorie des operanten Konditionierens nach Skinner	73
... mit dem Imitationslernen nach Bandura	80
Einzel- und Gruppentherapie	84
Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie	85