

# 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 Verhaltens-therapie 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