

Inhalt

Vorwort von Albert Ellis	9
Vorwort zur Neuauflage	11
Einleitung	15
Was ist Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)?	15
Selbsthilfebücher seit der Antike	16
Antike Philosophien	16
Stoische Philosophie und moderne Psychotherapie	17
Kapitel 1: Allgemeiner Teil	29
1. Das Ziel therapeutischer Selbsthilfe	31
Falsche Bescheidenheit überwinden	34
Sind Sie skeptisch?	37
2. Das ABC des zufriedenen Lebens oder: Wie entstehen belastende Gefühle?	38
Übung 1: Emotionale Consequenzen	41
Übung 2: Verhaltens-Consequenzen	43
Übung 3: Das ABC-Modell anwenden	47
Die Botschaft der ABC-Theorie lautet: zwei Arten von Beliefs	50
Gesunde negative Gefühle oder ungesunde negative Gefühle?	52
Übung 4: Die Muss-Ideologie entlarven!	57
3. Die Tyrannie des Muss: herausfinden und verändern	58
Übung 5: Selbstschädigende Denkmuster herausfinden	62
Das Hinterfragen selbstschädigender Denkmuster	64
Die wissenschaftliche Methode auf emotionale Probleme anwenden	65
Übung 6: Disputieren lernen	72
Eine neue Lebensphilosophie	73
4. Die Praxis der Selbstveränderung	76
4.1 Gedankenmethoden der Selbstveränderung	76
Die Rationale Selbstanalyse (RSA)	76
Übung 7: Die Rationale Selbstanalyse (RSA)	77

Das Disputieren selbstschädigender Ideen (DSI)	77
<i>Übung 8: Das Disputieren selbstschädigender Ideen (DSI)</i>	81
Der hilfreiche „Innere Dialog“	83
<i>Übung 9: Dialog mit sich selbst</i>	84
Der sprachliche Faktor für das Wohlbefinden	84
<i>Übung 10: Situationsbeschreibung: Das Denken konkretisieren</i>	88
4.2 Gefühlsmethoden der Selbstveränderung	89
<i>Übung 11: Mit der Rationalen Vorstellungsübung Problemsituationen bewältigen</i>	94
4.3 Verhaltensmethoden der Selbstveränderung	95
Shame-attacking exercises	98
<i>Übung 12: Attackieren von Peinlichkeitsgefühlen</i>	99
Inneren Widerstand durch Selbst-Management überwinden	100
<i>Übung 13: Zu geringe Frustrationstoleranz bekämpfen</i>	102
„Operantes Konditionieren“	103
<i>Übung 14: Verhaltensstrategien entwickeln, um zu erreichen, was man erreichen will</i>	104
Kapitel 2: Spezieller Teil	107
5. Depressionen und Frustrationsintoleranz überwinden	109
6. Schuldgefühle überwinden	119
7. Die „unglückliche“ Liebe	127
8. Sexualität: Mit Verstand lieben	132
Behandlung einer Sexualstörung	134
9. Beziehungskonflikte und Partnerprobleme lösen	138
9.1 Die Störung und das System	138
9.2 Die rational-emotive Psychologie der Beziehungskonflikte	144
9.3 Ist die Ehe (die Beziehung) harmonisch?	146
Der Test	146
9.4 Die gestörte Beziehung: Was tun?	147
Toleranz ohne feindselige Gefühle	147

Protest	147
Trennung/Scheidung	148
Erdulden mit feindseligen Gefühlen	148
10. Emotionale Blockaden und Schwierigkeiten im Berufsleben	151
 10.1 Angst vor beruflichen Anforderungen und Perfektionismus	151
 10.2 Ärger im Beruf	159
<i>Übung 15: Selbsteinschätzung</i>	163
<i>Übung 16: Disputation von Ärger und Feindseligkeit</i>	164
Anhang	167
RSA-Selbsthilfe-Formular und Beispiel	168
Kontakt	172
Literatur	173
Stichwortverzeichnis	177