

Inhalt

1. Kognitive Verhaltenstherapie: theoretische Ursprünge, Behandlungsprinzipien und -techniken ...	11
1.1 Die empirischen Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie.....	11
1.2 Das kognitive Modell	14
1.3 Kognitive Defizite und Verzerrungen.....	15
1.4 Die charakteristischen Merkmale der Kognitiven Verhaltenstherapie	16
1.5 Das Ziel der Kognitiven Verhaltenstherapie.....	18
1.6 Die zentralen Komponenten kognitiv-verhaltenstherapeutischer Interventionen	19
1.7 Wichtiger Hinweis zur empirischen Überprüfung der KVT mit Kindern und Jugendlichen.....	23
 2. Kognitive Verhaltenstherapie für Kinder und Jugendliche.....	 27
2.1 Kognitive Verhaltenstherapie für Kinder unter 12 Jahren	27
2.2 Beurteilung der basalen Kompetenzen, über die Kinder verfügen müssen, um von der Kognitiven Verhaltenstherapie zu profitieren.....	28
2.3 Kognitive Verhaltenstherapie für Jugendliche.....	33
2.4 Häufige Probleme in der Kognitiven Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen	35
 3. Übersicht der Materialien.....	 41
3.1 Gedanken, Gefühle und wie du dich verhältst.....	42
3.2 Automatische Gedanken.....	43
3.3 Denkfehler	44
3.4 Ausgewogenes Denken.....	44
3.5 Grundüberzeugungen	45
3.6 Wie du deine Gedanken kontrollieren kannst	46
3.7 Wie du dich fühlst	47
3.8 Wie du deine Gefühle kontrollieren kannst	48
3.9 Ändere dein Verhalten	49
3.10 Probleme lösen lernen	50
 4. Gedanken, Gefühle und wie du dich verhältst	 51
4.1 Der magische Zirkel.....	51
4.2 Was du denkst	53
4.3 Grundüberzeugungen	53
4.4 Überzeugungen und Annahmen.....	53
4.5 Wichtige Ereignisse	54
4.6 Automatische Gedanken.....	55
4.7 Wie du dich fühlst	55
4.8 Was du tust.....	56

Arbeitsblätter	57
<i>Gedanken, Gefühle und Verhalten: Wie gehört alles zusammen?</i>	57
<i>Der magische Zirkel</i>	58
<i>Die Falle der Negativität</i>	59
<i>Das Wenn-dann-Quiz</i>	60
<i>Was ich denke, was ich tue oder wie ich mich fühle</i>	61
 5. Automatische Gedanken	63
5.1 Ich, mein Verhalten und meine Zukunft.....	63
5.2 Warum höre ich auf meine negativen Gedanken?	64
5.3 Die Falle der Negativität	65
5.4 Der negative Kreislauf.....	65
5.5 „Brisante“ Gedanken.....	66
 Arbeitsblätter	68
<i>Gedanken und Gefühle</i>	68
<i>Gedanken und Gefühle</i>	69
<i>Meine „brisanten“ Gedanken</i>	70
<i>Gute Gedanken über mich selbst</i>	71
<i>Gute Gedanken über meine Zukunft</i>	72
<i>Unangenehme Gedanken über mich selbst</i>	73
<i>Beunruhigende Gedanken über das, was ich tue</i>	74
<i>Was denken sie?</i>	75
<i>Was denken sie?</i>	76
<i>Was denken sie?</i>	77
<i>Was denken sie?</i>	78
 6. Denkfehler	79
6.1 Die Spielverderber.....	79
6.2 Übertreibungen	80
6.3 Das Scheitern prophezeien	81
6.4 Gefühlsgedanken	81
6.5 Das Scheitern vorprogrammieren	82
6.6 Ich bin schuld!	82
 Arbeitsblätter	83
<i>Denkfehler identifizieren</i>	83
<i>Welche Denkfehler machst du?</i>	85

7. Ausgewogenes Denken	87
7.1 Wie funktioniert es?	88
Arbeitsblätter	90
<i>Nach Beweisen suchen</i>	90
<i>Ausgewogenes Denken</i>	92
<i>Das Gedankenthermometer</i>	94
 8. Grundüberzeugungen	95
8.1 Grundüberzeugungen identifizieren	96
8.2 Grundüberzeugungen infrage stellen	98
8.3 Mit jemandem sprechen	99
 Arbeitsblätter	100
<i>Grundüberzeugungen identifizieren</i>	100
<i>Grundüberzeugungen infrage stellen</i>	102
<i>Allgemeine Überzeugungen</i>	103
 9. Wie du deine Gedanken kontrollieren kannst	107
9.1 Ablenkung	107
9.2 Aktivitäten, die deine Aufmerksamkeit fesseln	109
9.3 Mut machende Selbstgespräche	109
9.4 Positive Selbstgespräche	110
9.5 Das Stoppschild für negative Gedanken	110
9.6 Die Lautstärke drosseln	111
9.7 Überprüfe deine negativen Gedanken	112
9.8 Wirf deine negativen Gedanken fort	113
 Arbeitsblätter	114
<i>Überprüfe deine Gedanken und Überzeugungen</i>	114
<i>Der Gedankenherausforderer</i>	115
<i>Das Positive suchen</i>	116
<i>Positive Selbstgespräche</i>	117
<i>Mut machende Selbstgespräche</i>	118
<i>Der Kummertresor</i>	119
<i>Schalte den CD-Player ab</i>	120
<i>Übung macht den Meister</i>	121
<i>Das Stoppschild für negative Gedanken</i>	122

10. Wie du dich fühlst	123
10.1 Welche Gefühle habe ich?	123
10.2 Gefühle und Verhalten	125
10.3 Gefühle und Gedanken.....	125
10.4 Wie alles zusammengehört	126
Arbeitsblätter.....	127
<i>Gedanken und Gefühle</i>	<i>127</i>
<i>Aktivitäten und Gefühle</i>	<i>128</i>
<i>Die Wörtersuche des Gefühlfinders</i>	<i>129</i>
<i>Welches Gefühl gehört wohin?</i>	<i>130</i>
<i>Meine Gefühle</i>	<i>131</i>
<i>Was passiert, wenn ich traurig bin?.....</i>	<i>132</i>
<i>Was passiert, wenn ich wütend bin?.....</i>	<i>133</i>
<i>Was passiert, wenn ich Angst habe?</i>	<i>134</i>
<i>Was passiert, wenn ich fröhlich bin?</i>	<i>135</i>
<i>Gefühle und Orte</i>	<i>136</i>
<i>Das Gefühlsthermometer.....</i>	<i>137</i>
 11. Wie du deine Gefühle kontrollieren kannst.....	 139
11.1 Entspannungsübungen	139
11.2 Sport.....	141
11.3 Kontrolliertes Atmen.....	141
11.4 Beruhigende Vorstellungen	141
11.5 Entspannungsaktivitäten	142
11.6 Prävention	142
Arbeitsblätter.....	144
<i>Der Tresor</i>	<i>144</i>
<i>Der Wutvulkan</i>	<i>145</i>
<i>Entspannen lernen.....</i>	<i>146</i>
<i>Mein Entspannungsort.....</i>	<i>147</i>
<i>Meine Entspannungsaktivitäten</i>	<i>148</i>
 12. Ändere dein Verhalten.....	 149
12.1 Häufiger etwas Schönes unternehmen.....	150
12.2 Protokolliere, wie du dich fühlst und was du tust	150
12.3 Kleine Schritte	151
12.4 Sich der Angst stellen	152
12.5 Wirf deine Gewohnheiten über Bord.....	153

Arbeitsblätter	156
<i>Tagebuch meiner Aktivitäten</i>	156
<i>Die nächste Stufe auf der Leiter</i>	157
<i>Dinge, die mir gute Gefühle vermitteln</i>	158
<i>Dinge, die mir unangenehme Gefühle vermitteln</i>	159
<i>Dinge, die ich gern tun würde</i>	160
<i>Sich der Angst stellen</i>	161
<i>Kleine Schritte</i>	162
<i>Wirf deine Gewohnheiten über Bord</i>	163
 13. Probleme lösen lernen	165
13.1 Warum kommt es zu Problemen?	165
13.2 Innehalten und überlegen	166
13.3 Unterschiedliche Lösungen identifizieren.....	167
13.4 Die Konsequenzen bedenken	167
13.5 Ruf dir in Erinnerung, was zu tun ist	169
13.6 Übung macht den Meister	170
13.7 Den Erfolg planen	171
13.8 Problemlösungen Schritt für Schritt durchsprechen.....	171
 Arbeitsblätter	173
<i>Mögliche Lösungen identifizieren</i>	173
<i>Mögliche Lösungen identifizieren</i>	174
<i>Welche Konsequenzen haben meine Lösungen?</i>	175
<i>Lösungen suchen</i>	176
<i>Sprich's mit jemandem durch</i>	177
<i>Sag dir deine Lösung Schritt für Schritt vor</i>	178
<i>Stopp, planen, handeln</i>	179
 Literatur	181