

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>	127
<i>Aktivitäten und Gefühle</i>	128
<i>Die Wörtersuche des Gefühlefinders</i>	129
<i>Welches Gefühl gehört wohin?</i>	130
<i>Meine Gefühle</i>	131
<i>Was passiert, wenn ich traurig bin?</i>	132
<i>Was passiert, wenn ich wütend bin?</i>	133
<i>Was passiert, wenn ich Angst habe?</i>	134
<i>Was passiert, wenn ich fröhlich bin?</i>	135
<i>Gefühle und Orte</i>	136
<i>Das Gefühlsthermometer</i>	137
 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>	144
<i>Der Wutvulkan</i>	145
<i>Entspannen lernen</i>	146
<i>Mein Entspannungsort</i>	147
<i>Meine Entspannungsaktivitäten</i>	148
 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