

Inhaltsübersicht

| | |
|---|------------|
| Vorwort | 11 |
| I Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung | 15 |
| 1 Kognition in der Verhaltenstherapie | 16 |
| 2 Indikation und Kontraindikationen | 23 |
| 3 Sokratischer Dialog als Grundhaltung der kognitiven Umstrukturierung | 29 |
| II Kognitive Umstrukturierung: praktisches Vorgehen | 37 |
| 4 Vermittlung des kognitiven Modells | 39 |
| 5 Identifizieren dysfunktionaler Kognitionen | 46 |
| 6 Infragestellen dysfunktionaler Kognitionen und Erarbeitung funktionaler Kognitionen | 63 |
| 7 Einübung funktionaler Kognitionen als neue Bewältigungsfertigkeiten | 88 |
| III Spezifische kognitive Therapietechniken für besondere Herausforderungen | 91 |
| 8 Rational-emotive Therapie (RET) nach Ellis | 92 |
| 9 Kognitive Therapie nach Beck | 106 |
| 10 Irrationale Selbstinstruktionen: Stressimpfungstraining nach Meichenbaum | 117 |
| 11 Systemimmanente Kognitive Therapie | 127 |
| 12 Kognitive Umstrukturierung der Metakognitionen – die Metakognitive Therapie nach Wells | 139 |
| 13 Akzeptanz- und Commitmenttherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung | 157 |
| 14 Schematherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung | 176 |
| Anhang | 193 |
| Prüfungsfragen | 194 |
| Hinweise zum Arbeitsmaterial | 197 |
| Liste ausgewählter Selbsthilfebücher zur kognitiven Umstrukturierung | 198 |
| Literaturverzeichnis | 199 |
| Sachwortverzeichnis | 206 |

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 11 |
| I Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung | 15 |
| 1 Kognition in der Verhaltenstherapie | 16 |
| 1.1 Historische Entwicklung | 16 |
| 1.2 Das kognitive Modell | 17 |
| 2 Indikation und Kontraindikationen | 23 |
| 2.1 Indikation und Wirksamkeit | 23 |
| 2.2 Kontraindikationen | 27 |
| 3 Sokratischer Dialog als Grundhaltung der kognitiven Umstrukturierung | 29 |
| 3.1 Sokratische Idee und psychotherapeutischer sokratischer Dialog | 30 |
| 3.2 Das »Sokratische« am sokratischen Dialog | 31 |
| 3.3 Einbettung des sokratischen Dialogs als Umstrukturierungsmethode im therapeutischen Prozess | 34 |
| II Kognitive Umstrukturierung: praktisches Vorgehen | 37 |
| 4 Vermittlung des kognitiven Modells | 39 |
| 4.1 Allgemeines Prozedere | 39 |
| 4.2 Mögliche Probleme bei der Vermittlung des kognitiven Modells | 42 |
| 4.3 Psychoedukation zu kognitiven Fehlern | 43 |
| 4.4 Ergänzungen zur Vermittlung des kognitiven Modells | 45 |
| 5 Identifizieren dysfunktionaler Kognitionen | 46 |
| 5.1 Identifizieren automatischer Gedanken in konkreten Problemsituationen | 46 |
| 5.2 Identifizieren stabiler Grundannahmen | 51 |
| Exkurs: Plananalyse | 59 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 6 | Infragestellen dysfunktionaler Kognitionen und Erarbeitung funktionaler Kognitionen | 63 |
| 6.1 | Bearbeitung automatischer Gedanken in konkreten Problemsituationen | 63 |
| 6.2 | Bearbeitung stabiler Grundannahmen | 80 |
| 7 | Einübung funktionaler Kognitionen als neue Bewältigungsfertigkeiten | 88 |
| III | Spezifische kognitive Therapietechniken für besondere Herausforderungen | 91 |
| 8 | Rational-emotive Therapie (RET) nach Ellis | 92 |
| 8.1 | Grundlagen der rational-emotiven Therapie (RET) | 92 |
| 8.2 | RET als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung | 99 |
| 8.3 | Indikation für RET | 104 |
| 8.4 | Fazit | 105 |
| 9 | Kognitive Therapie nach Beck | 106 |
| 9.1 | Die Grundlagen der Kognitiven Therapie (KT) nach Beck | 106 |
| 9.2 | Kognitive Therapie nach Beck als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung | 111 |
| 9.3 | Indikation für die Kognitive Therapie nach Beck | 115 |
| 9.4 | Fazit | 116 |
| 10 | Irrationale Selbstinstruktionen: Stressimpfungstraining nach Meichenbaum | 117 |
| 10.1 | Grundlagen des Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum | 117 |
| 10.2 | Stressimpfungstraining als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung | 120 |
| 10.3 | Indikation für Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum | 125 |
| 10.4 | Fazit | 126 |
| 11 | Systemimmanente Kognitive Therapie | 127 |
| 11.1 | Definition von Systemimmanenz | 127 |
| 11.2 | Grundlegende Techniken und Strategien der Systemimmanenten Kognitiven Therapie | 128 |
| 11.3 | Ablauf der Systemimmanenten Kognitiven Therapie | 132 |
| 11.4 | Wann ist Systemimmanenz in welchem Ausmaß indiziert? | 136 |
| 11.5 | Fazit | 137 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 12 | Kognitive Umstrukturierung der Metakognitionen – die Metakognitive Therapie nach Wells | 139 |
| 12.1 | Grundlagen der Metakognitiven Therapie (MKT) | 139 |
| 12.2 | MKT als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung | 146 |
| 12.3 | MKT versus KVT? | 155 |
| 13 | Akzeptanz- und Commitmenttherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung | 157 |
| 13.1 | Was ist ACT? | 158 |
| 13.2 | ACT als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung | 160 |
| 13.3 | ACT versus KVT | 174 |
| 14 | Schematherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung | 176 |
| 14.1 | Theoretischer Hintergrund und Störungsverständnis | 176 |
| 14.2 | Schematherapie als therapeutische Ergänzung zur kognitiven Umstrukturierung | 180 |
| 14.2.1 | Die therapeutische Beziehung in der Schematherapie | 180 |
| 14.2.2 | Diagnostik und schematherapeutische Fallkonzeption | 181 |
| 14.2.3 | Therapeutische Techniken zur Modifizierung der Modi | 184 |
| 14.3 | Schematherapie versus kognitive Umstrukturierung | 190 |
| 14.4 | Fazit | 191 |
| | Anhang | 193 |
| | Prüfungsfragen | 194 |
| | Hinweise zum Arbeitsmaterial | 197 |
| | Liste ausgewählter Selbsthilfebücher zur kognitiven Umstrukturierung | 198 |
| | Literaturverzeichnis | 199 |
| | Sachwortverzeichnis | 206 |