

Inhalt

Inhalt	5
Vorwort	7
Einführung	10
1 Die Metakognitive Therapie in Kürze	17
1.1 Automatische Gedanken	17
1.2 Die »Modi« – Gedanken und innere Bilder unterschiedlich erleben	21
1.3 Denkprozesse – eine Reaktion auf automatische Gedanken	28
1.4 Sich-Sorgen-Machen und Grübeln – zwei problematische Denkprozesse	30
1.5 Aufmerksamkeitslenkung	40
1.6 Metakognitionen	41
1.7 Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom	46
2 Veränderungsstrategien – der andere Umgang mit Gedanken	55
2.1 Was bisher nicht so richtig geholfen hat ...	56
2.2 Der Gedankenaufschub – ein erstes Experiment	61
2.3 Losgelöste Achtsamkeit	65
Metaphern und Übungen	71
Die Anwendung von losgelöster Achtsamkeit im Alltag	87
2.4 Die Aufmerksamkeit auf das richten, was wirklich wichtig ist	91
2.5 Metakognitionen verändern	100
Negative Metakognitionen	105
Positive Metakognitionen	112
Das eigene metakognitive Profil entdecken	119

3	Anwendung bei einzelnen Störungsbildern	124
3.1	Depression	125
3.2	Generalisierte Angststörung	134
3.3	Soziale Phobie	143
3.4	Posttraumatische Belastungsstörung	152
3.5	Zwangsstörungen	162
	Schlusswort	172
	Anhang	175
	Hinweise zum Online-Material	177
	Materialien	178
	Weiterführende Informationen	205
	Sachwortverzeichnis	207