

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	21
Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	27
Kapitel 1: Sie fühlen, wie Sie denken	29
Kapitel 2: Denkfehler erkennen	39
Kapitel 3: Negative Gedanken in Angriff nehmen	57
Kapitel 4: Verhaltensexperimente planen und durchführen	67
Kapitel 5: Aufgepasst! Das Bewusstsein trainieren	79
Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen	91
Kapitel 6: Gefühle erkunden	93
Kapitel 7: Die Lösungen erkennen, die Ihnen Probleme bereiten	115
Kapitel 8: Ziele ins Auge fassen	127
Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	135
Kapitel 9: Der Angst die Stirn bieten	137
Kapitel 10: Abhängigkeiten den Garaus machen	147
Kapitel 11: Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ablegen	165
Kapitel 12: Depressionen verstehen und bewältigen	187
Kapitel 13: Zwänge überwinden	205
Kapitel 14: Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern	221
Kapitel 15: Mensch ärgere dich nicht	237
Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts	255
Kapitel 16: Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten	257
Kapitel 17: Neue Überzeugungen verinnerlichen	275
Kapitel 18: Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben	289
Kapitel 19: Hindernisse überwinden	305
Kapitel 20: Psychologische Gartenpflege: Die zarten KVT-Pflänzchen hegen und pflegen	315
Kapitel 21: Professionellen Beistand suchen	325

Teil V: Der Top-Ten-Teil	335
Kapitel 22: Zehn gesunde Einstellungen zum Leben	337
Kapitel 23: Zehn Verstärker des Selbstwertgefühls, die nicht funktionieren	345
Kapitel 24: Zehn Wege, das Leben lockerer zu nehmen	351
Kapitel 25: Mehr als zehn empfehlenswerte Bücher	359
Anhang A: Informationsquellen und Anlaufstellen	363
Anhang B: Vorlagen	367
Stichwortverzeichnis	381

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	23
Törichte Annahme über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	23
Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen	24
Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen.	24
Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Die Anhänge	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
 TEIL I	
EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DER KOGNITIVEN	
VERHALTENSTHERAPIE	27
 Kapitel 1	
Sie fühlen, wie Sie denken	29
Mit wissenschaftlich fundierten Methoden arbeiten	29
Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?	31
Fruchtbare Zusammenarbeit: Wissenschaft, Philosophie und Verhalten.	31
Von Problemen zu Zielen.	32
Gedanken und Gefühle miteinander verbinden	32
Auf die Bedeutungen achten, die man einem Ereignis beimisst	33
Handeln	34
Das ABC lernen	35
Was macht Kognitive Verhaltenstherapie aus?	36
 Kapitel 2	
Denkfehler erkennen	39
(Ent-)Katastrophisieren: Berge wieder auf Maulwurfshügelgröße reduzieren	40
Alles oder nichts: Etwas dazwischen finden	41
Wahrsagerei: Weg von der Kristallkugel	43
Gedankenlesen: Eigene Einschätzungen nicht ganz so wörtlich nehmen	44
Emotionales Denken: Gefühle nicht mit Fakten verwechseln.	46
Übergeneralisierung: Ein Teil nicht mit dem Ganzen verwechseln	47

Etikettierung: Die Schubladen geschlossen lassen	48
Ansprüche: Flexibel denken	49
Selektive Wahrnehmung: Aufgeschlossen bleiben	51
Das Positive entwerten: Nicht das Kind mit dem Bad ausschütten	52
Geringe Frustrationstoleranz: Erkennen, dass auch »Unerträgliches« ertragen werden kann	53
Personalisierung: Das Zentrum des Universums verlassen	55

Kapitel 3

Negative Gedanken in Angriff nehmen

57

Was NAGt denn da an Ihnen?	57
Eine Verbindung zwischen den Gedanken und den Gefühlen herstellen. ...	58
Gedanken objektiver betrachten	58
Das ABC-Formular I ausfüllen.	58
Konstruktive Alternativen entwickeln: Das ABC-Formular II	61

Kapitel 4

Verhaltensexperimente planen und durchführen

67

Probieren geht über Studieren: Warum man Verhaltensexperimente macht ...	68
Vorhersagen überprüfen.	68
Welche Theorie passt am besten zu den Fakten?	71
Eine Umfrage durchführen	73
Verhaltensbeobachtungen machen	75
Für erfolgreiche Verhaltensexperimente sorgen	75
Die Experimente protokollieren.	76

Kapitel 5

Aufgepasst! Das Bewusstsein trainieren

79

Lernen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren	80
Selbst entscheiden, worauf man sich konzentriert.	80
Sich auf Aufgaben und die Umwelt einstellen	82
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training.	84
Achtsamer werden	84
Gegenwärtig sein	84
Die Gedanken vorüberziehen lassen.	86
Entscheiden, wann man sich lieber nicht zuhört.	86
Achtsamkeit täglich üben	87
Verstörende Bilder und unangenehme Vorstellungen ertragen	87

TEIL II

DEN KURS ABSTECKEN: PROBLEME DEFINIEREN UND ZIELE SETZEN

91

Kapitel 6

Gefühle erkunden

93

Den Gefühlen einen Namen geben	94
Das Fühlen über das Denken steuern.	95

Die Anatomie der Gefühle.	96
Gesunde und ungesunde Gefühle.	97
Unterschiede in der Denkweise erkennen.	99
Den Unterschied zwischen der Neigung, etwas zu tun, und dem tatsächlichen Verhalten erkennen.	100
Erkennen, worauf sich die Aufmerksamkeit fokussiert.	101
Gleiche Körperempfindungen – unterschiedliche Gefühle.	102
Gefühle über Gefühle erkennen.	103
Die emotionalen Probleme definieren.	104
Sagen, was Sache ist.	105
Emotionale Probleme bewerten.	105

Kapitel 7

Die Lösungen erkennen, die Ihnen Probleme bereiten. 115

Wann eine bessere Gefühlslage die Probleme verschlimmern kann.	115
Depressionen überwinden, ohne den Mut zu verlieren.	117
Auch mal locker lassen.	118
Sicherheit in einer unsicheren Welt.	119
Die Nebenwirkungen eines übersteigerten Sicherheitsbedürfnisses überwinden. ..	120
Einen Ausweg aus ständiger Sorge finden.	122
Die Aufrechterhaltung Ihrer Probleme verhindern.	123
Sich selbst helfen: Die Teufelsblume mit Blütenblättern versehen.	124

Kapitel 8

Ziele ins Auge fassen. 127

SPORT führt zum Ziel.	127
Wie anders soll's denn sein?	128
Ziele in Bezug auf aktuelle Probleme festlegen.	129
Das Ziel beschreiben.	130
Sich optimal motivieren.	130
Sich inspirieren lassen.	130
Die Vorteile von Veränderungen sehen.	131
Eine Kosten-Nutzen-Analyse erstellen.	131
Die Fortschritte protokollieren.	133

TEIL III

DIE KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

IN DIE PRAXIS UMSETZEN. 135

Kapitel 9

Der Angst die Stirn bieten. 137

Alles eine Frage der Einstellung.	137
Die Wahrscheinlichkeit schlimmer Ereignisse realistisch einschätzen.	137
Das Denken in Extremen vermeiden.	138
Der Angst die Angst nehmen.	138

Ängste angehen	140
Nicht kämpfen und trotzdem gewinnen.....	140
Mit FEAR gegen die Angst	140
Sich wiederholt der Angst aussetzen.....	140
Das richtige Maß	141
Weg mit den Krücken.....	142
Den Kampf gegen die Angst protokollieren.....	143
Sich über verbreitete Ängste hinwegsetzen.....	143
Der Sozialangst eins überbraten	143
Den Sorgen den Kampf ansagen	144
Die Panik unter Beschuss nehmen	144
Zum Sturmangriff auf die Agoraphobie blasen.....	144
Mit posttraumatischen Belastungsstörungen fertigwerden.....	145
Sich gegen die Höhenangst wehren	146

Kapitel 10

Abhängigkeiten den Garaus machen..... 147

Ihrem Problemkind einen Namen geben.....	147
Die vielen Gesichter der Abhängigkeit kennenlernen	149
Sich selbst und die Abhängigkeit akzeptieren.....	151
Geeignete Unterstützung finden	151
Sich entscheiden aufzuhören.....	152
Die Kosten ermitteln.....	153
Ehrlich die Vorteile benennen	155
Absichten in die Tat umsetzen.....	156
Einen Termin festlegen	156
Mit der Begierde fertigwerden.....	156
Die Zeit zwischen Drang und Handlung verlängern.....	157
Mit Mangel Erfahrungen umgehen.....	157
Hilfreiche Hindernisse aufstellen.....	159
Nichts dem Zufall überlassen.....	160
Konstruktive Bedingungen für eine stetige Genesung schaffen	160
Hausputz	161
Unterstützung durch Kontakte zu anderen Menschen	161
Rückfälle durch Planung vermeiden	162

Kapitel 11

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ablegen..... 165

Sich mit dem Spiegel anfreunden	166
Habe ich große Besorgnis wegen eines Körpermerkmals?.....	167
Habe ich eine Essstörung?.....	167
Ein Blick auf hypothetische Fälle	169
Werbe- und Medienbotschaften nicht für bare Münze nehmen	170
Die eigenen Körperbildprobleme erkennen	171
Sich selbst akzeptieren	174
Sich selbst als einen ganzheitlichen Menschen betrachten	175

Ihren Körper für seine Dienste würdigen	176
Schillernde Gefühle genießen.	177
Die täglichen Pflichten erledigen	178
Das Vehikel für Ihre Erfahrungen wertschätzen	179
Aus den richtigen Gründen Veränderungen wollen	180
Ein Blick auf die Gesundheit	182
Platz für möglichst viel Freude schaffen	183
Das Beste zutage fördern	183
Wagen Sie etwas!	184

Kapitel 12

Depressionen verstehen und bewältigen 187

Depressionen	188
Was nährt die Depression?	189
Gedanken kreisen im Kopf: Grübeleien	191
Sich auf frischer Tat ertappen	191
Die Grübeleien gefangen nehmen, bevor Sie von ihnen gefangen genommen werden	192
Sich selbst als Antidepressivum aktivieren	193
Schluss mit der Untätigkeit	193
Der Umgang mit dem Hier und Jetzt: Probleme lösen	194
Sich um sich selbst und seine Umwelt kümmern	195
Guter Schlaf	195
Realistische Erwartungen hegen	196
Es sich gemütlich machen	197
Aktiv gegen Depressionen vorgehen.	198
Akzeptanz üben.	198
Mitgefühl entwickeln	199
Eine neue Perspektive	200
Mit Gedanken an Selbstmord umgehen.	201

Kapitel 13

Zwänge überwinden 205

Zwangsstörungen erkennen und verstehen	206
Zwangsstörungen	207
Gesundheitsangst (Hypochondrie)	208
Körperdysmorphie Störungen.	209
Schädliche Verhaltensweisen ermitteln	211
Die richtige Einstellung gegenüber dem Zwang entwickeln	212
Zweifel und Unsicherheit ertragen	212
Dem eigenen Urteil vertrauen	212
Gedanken sind auch nur Gedanken	213
Flexibel sein und nicht verkrampfen	213
Sich an äußeren und pragmatischen Kriterien orientieren	214
Dem Körper und dem Geist Freiheiten lassen.	215

Die Körperempfindungen und Unvollkommenheiten ins rechte Licht rücken	215
Sich den Ängsten stellen: Rituale reduzieren (und beenden)	216
Widerstehen! Widerstehen! Widerstehen!	216
Rituale hinausschieben und ändern	217
Die Verantwortung realistisch einschätzen	217
Anderen auch ein Stück vom Kuchen abgeben	218
Die Aufmerksamkeit umschulen	219

Kapitel 14

Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern 221

Alles eine Frage des Selbstwertgefühls	221
Selbstakzeptanz entwickeln	222
Sie haben einen Wert, weil Sie ein Mensch sind	223
Die eigene Vielseitigkeit schätzen	223
Die Veränderungsfähigkeit respektieren	226
Die Fehlbarkeit akzeptieren	227
Die Einzigartigkeit schätzen lernen	228
Sich durch Selbstakzeptanz weiterentwickeln	229
Akzeptieren heißt nicht aufgeben	230
Sich zu Veränderungen motivieren lassen	231
Selbstakzeptanz in die Tat umsetzen	233
Sich zur Selbstakzeptanz überreden	233
Sich selbst so behandeln wie die besten Freunde	234
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen	235
Mit Selbsthilfe auf dem Weg zur Selbstakzeptanz	235

Kapitel 15

Mensch ärgere dich nicht 237

Gesunde von ungesunder Wut unterscheiden	238
Merkmale ungesunder Wut	238
Merkmale gesunder Wut	239
Einstellungen aufbauen, die gesunde Wut fördern	240
Andere Menschen tolerieren	241
Flexible Vorlieben herausbilden	242
Andere als fehlbare Menschen akzeptieren	243
Sich selbst akzeptieren	244
Die Frustrationstoleranz steigern	244
Die Vor- und Nachteile Ihrer Stimmung abwägen	245
Empörung auf gesunde Weise vermitteln	246
Selbstbehauptung	246
Mit Kritik umgehen	248
Kritiker entwarnen	248
Sich am Arbeitsplatz behaupten	249
Die eigenen Argumente positiv rüberbringen	251
Immer professionell bleiben	252
Schwierigkeiten bei der Überwindung von Wut bewältigen	253

TEIL IV

EIN BLICK ZURÜCK UND DANN VORWÄRTS..... 255

Kapitel 16

Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten 257

Wie sich die Vergangenheit auf die Gegenwart auswirken kann	257
Grundüberzeugungen bestimmen	259
Die drei Kategorien der Grundüberzeugungen.....	260
Wechselwirkungen zwischen Grundüberzeugungen.....	261
Den Grundüberzeugungen auf die Spur kommen	261
Dem Pfeil abwärts folgen	262
In (Alb-)Träumen nach Hinweisen suchen	263
Themen nachspüren	263
Sätze ergänzen	264
Wie Grundüberzeugungen wirken.....	264
Erkennen, wann man nach alten Regeln und Überzeugungen handelt	264
Ungesunde Grundüberzeugungen machen voreingenommen	265
Überzeugungen formulieren	267
Schadensbegrenzung: Sich der Grundüberzeugungen bewusst werden.....	269
Alternativen zu den Grundüberzeugungen entwickeln	270
Die eigene Geschichte im Rückblick	271
Ganz klein anfangen.....	273

Kapitel 17

Neue Überzeugungen verinnerlichen 275

Die Überzeugungen benennen, die gestärkt werden sollen.....	275
Handeln, als sei man bereits überzeugt	277
Eine Sammlung mit Argumenten anlegen	278
Argumente gegen schädliche Überzeugungen finden	278
Argumente für nützliche, alternative Überzeugungen finden	280
Übung macht den Meister.....	281
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen	281
Die »Angriff & Verteidigung«-Technik	282
Neue Überzeugungen auf dem Prüfstand	283
Neue Überzeugungen hegen und pflegen.....	285

Kapitel 18

Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.. 289

Rückfällen vorbeugen	289
Lücken füllen	290
Fesselnde Aktivitäten	290
Etwas Passendes finden	291
Sich selbst verwöhnen	291
Den Lebensstil überprüfen.....	292
Taten sprechen lassen	293
Darüber sprechen.....	295

Nähe suchen	296
In Übereinstimmung mit den eigenen Werten leben.....	299
Werte im Handeln widerspiegeln.....	301
Sich auf das Wichtigste konzentrieren	303
Die Prioritäten neu ordnen.....	303

Kapitel 19

Hindernisse überwinden.....305

Gefühle, die sich Veränderungen in den Weg stellen.....	305
Scham ablegen	305
Schuld abschütteln.....	306
Weg mit dem Stolz	307
Unterstützung suchen	308
Zu sich selbst nett sein.....	309
Positive Grundsätze, die Fortschritte fördern	309
Einfach heißt nicht leicht	309
Die Fortschritte optimistisch betrachten	310
Die Ziele im Auge behalten	310
Beharrlichkeit und Wiederholungen	311
Gedanken in Angriff nehmen, die Aufgaben behindern	311

Kapitel 20

Psychologische Gartenpflege: Die zarten KVT-Pflänzchen hegen und pflegen.....315

Unkraut von Blumen unterscheiden.....	315
Unkraut jäten.....	316
Unkraut im Keim ersticken	316
Herausfinden, wo Unkraut wachsen könnte	318
Wiederkehrendes Unkraut bekämpfen	319
Blumen hegen und pflegen.....	320
Neue Sorten pflanzen	321
Ein einfühlsamer Gärtner sein	323

Kapitel 21

Professionellen Beistand suchen.....325

Gründe, die für eine Psychotherapie sprechen.....	326
Therapiemöglichkeiten	327
Wer sind die Experten?	330
Behandlungsformate.....	331
Fragen an den Therapeuten	332
Die Therapie optimal gestalten	333

TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	335

Kapitel 22

Zehn gesunde Einstellungen zum Leben..... **337**

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle	337
Denken Sie flexibel	338
Schätzen Sie Ihre Individualität	339
Akzeptieren Sie, dass das Leben ungerecht sein kann.	339
Lernen Sie, dass die Anerkennung anderer nicht nötig ist	340
Erkennen Sie, dass Liebe erstrebenswert, aber nicht unabdingbar ist.	340
Ertragen Sie kurzfristige Unannehmlichkeiten	341
Achten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen.	342
Verfolgen Sie Ihre Interessen und handeln Sie nach Ihren eigenen Werten	342
Ertragen Sie Unsicherheit	343

Kapitel 23

Zehn Verstärker des Selbstwertgefühls, die nicht funktionieren..... **345**

Andere abwerten	345
Sich für etwas Besonderes halten	346
Die Anerkennung der anderen gewinnen wollen	346
Über jegliche Kritik erhaben sein	347
Versagen, Missbilligung und Zurückweisung meiden	347
Gefühle vermeiden	348
Sich bedeutsam fühlen, wenn man andere unter Kontrolle bringt	348
Den eigenen Wert übertrieben verteidigen	349
Sich überlegen fühlen	349
Der Natur die Schuld geben	350

Kapitel 24

Zehn Wege, das Leben lockerer zu nehmen..... **351**

Akzeptieren Sie, dass Sie Fehler machen können – und werden	351
Probieren Sie etwas Neues	352
Trampeln Sie die Scham nieder	352
Lachen Sie über sich selbst	353
Nehmen Sie nicht so schnell Anstoß	354
Ziehen Sie Nutzen aus Kritik	354
Gewöhnen Sie sich an Gesellschaft	355
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf	356
Suchen Sie das Abenteuer	356
Amüsieren Sie sich: Es ist später, als Sie denken	357

Kapitel 25	
Mehr als zehn empfehlenswerte Bücher	359
Übergreifende Literatur.....	359
Besondere Störungen und Probleme	361
Und was lesen Kognitive Verhaltenstherapeuten (und solche, die es werden wollen)?.....	361
 Anhang A	
Informationsquellen und Anlaufstellen	363
Organisationen in Deutschland	363
Organisationen in Österreich	364
Organisationen in der Schweiz.....	364
Interessante Webadressen	365
 Anhang B	
Vorlagen	367
Alte Bedeutung – Neue Bedeutung	367
Die Kosten-Nutzen-Analyse.....	369
Das Tic-Toc-Formular	371
Die »Angriff & Verteidigung«-Vorlage	373
Die Teufelsblume	375
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training.....	376
Das ABC-Formular I	377
Das ABC-Formular II.....	379
Das Formular für die Kosten von Abhängigkeiten	380
Das Analyse-Formular »Was leistet meine Abhängigkeit für mich?«.....	380
 Stichwortverzeichnis	381