

Inhalt

Einleitung	7
 1. Welle der Verhaltenstherapie	
Behaviorismus	8
Klassische Konditionierung	12
Systematische Desensibilisierung	17
Flooding	23
EMDR	32
Virtuelle Realität	34
Aversionstherapie	40
Entspannungsverfahren	47
Operante Konditionierung	52
Aktivitätenaufbau	56
Training sozialer Fertigkeiten	62
Erklärungsversuche	73
Funktionalität	80
 2. Welle der Verhaltenstherapie	
Kognitive Therapie	84
Kognitive Umstrukturierung	91

A – B – C	100
Gesprächsführung	106
Kognitionen erobern die VT	115

3. Welle der Verhaltenstherapie

Achtsamkeit & Co.	122
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	124
Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)	127
Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)	131
Schematherapie	134
Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ...	137

Zu Besuch beim Therapeuten

Therapeuten à la carte	140
Diagnostik	146
Die Suche nach der Erklärung	153
Therapie-Ziele	157
Interventionen	161
Wie finde ich einen Therapieplatz?	163
Die Zukunft der Verhaltenstherapie	173