

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch.....	2
Kognitive Verhaltenstherapie – Die Basics –	4
Die Verhaltenstherapie	4
Wie lernen wir?	4
Grundprinzipien der Verhaltenstherapie.....	9
Die kognitive Verhaltenstherapie	12
Die kognitive Wende und die kognitive Verhaltenstherapie	12
Grundideen der kognitiven Verhaltenstherapie	13
Kognitive Verhaltenstherapie – Wirkt das? Wie kann man sie für sich nutzen?	15
Woran orientiert sich der Aufbau dieses Buches?.....	18
Vermittlung des kognitiven Modells	20
Das umfangreiche Sammelsurium an Verfahren	20
Basisfertigkeiten	20
Störungsübergreifende therapeutische Techniken	21
Störungsspezifische Therapieprogramme	28
So viele Techniken – Welche wende ich an?.....	35
Identifikation dysfunktionaler Gedanken.....	36
Grundüberzeugungen, Annahmen oder Gedanken?.....	36
Sich alles von der Seele schreiben.....	39
Probleme erkennen und priorisieren	40
How-To: Ziele setzen.....	43
Wie stellt man optimale Ziele auf?	43
Was sind Ihre Ziele und wie können Sie diese erreichen?	45
Genesungsplan = Schlachtplan	48
How-To: Selbstbeobachtung	49

Gefühle erkennen und benennen	49
Meine schlechtesten Verhaltensweisen	51
Woher weiß ich, dass bestimmte Ereignisse etwas für mich bedeuten?...	53
Die Kraft der Gedanken	55
Mein ABC-Modell	56
Mein Gedankentagebuch	57
Gefühle, Verhalten, Ereignisse und Gedanken miteinander verknüpfen ..	58
Wenn uns das Denken einen Streich spielt.....	59
Welche Denkfehler gibt es?.....	60
Wie erkenne ich meine Denkfehler?	67
Infragestellen dysfunktionaler Gedanken und Erarbeitung funktionalerer Gedanken	72
Denkfehler – Was nun?.....	72
Realitätstest und Verhaltensexperiment	72
Entkatastrophisierung	77
Reattribuieren	78
Gedankenstopp	79
Erarbeitung neuer funktionalerer Gedanken	80
Rationalere Alternativen finden	81
Gedanken und Überzeugungen verändern	82
ABC-Modell	84
Gedankentagebuch	85
Tipps für die verschiedenen Denkfehler.....	86
Einüben neuer funktionalerer Gedanken.....	95
Üben nützt – aber wie?	95
Fake it till you make it	95
Die Überzeugung steigern	96
Alte Gedanken und Überzeugungen entkräften.....	97

Selbstwirksamkeit	97
Gestaltung einer Notfallfallkarte	98
Führen eines Erfolgsjournals	99
Selbstverstärkung	101
In die Situationen reingehen	102
Rückfälle vorbeugen.....	102
Sechsendsechzig Tage (und mehr) durchhalten!.....	103
Nicht aufgeben!.....	105
Must-Have	108
Tipps zur Stärkung der Resilienz.....	108
Tipps zur Achtsamkeitssteigerung.....	112
Tipps zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.....	116
Tipps zur Verbesserung der Problemlösefähigkeit	118
Jede Reise hat ein Ende.....	121
Was soll das denn sein? – Wörterlexikon für unklare Begriffe	122
Literaturverzeichnis.....	129
Anhang	141
Arbeitsblatt 1: Probleme erkennen und priorisieren.....	142
Arbeitsblatt 2: Meine Ziele	145
Arbeitsblatt 3: Mein Genesungsplan	147
Arbeitsplatz 4: Hilfsliste mit Gefühlen	156
Arbeitsblatt 5: Meine Gefühle	159
Arbeitsblatt 6: Meine schlechtesten Verhaltensweisen	162
Arbeitsblatt 7: Bedeutungen von Ereignissen	165
Arbeitsblatt 8: Die Kraft der Gedanken	167
Arbeitsblatt 9: Gefühle, Verhalten, Ereignisse & Gedanken miteinander verknüpfen	169

Arbeitsblatt 10/A: Meine dysfunktionalen Gedanken und Grundüberzeugungen	171
Arbeitsblatt 10/B: Meine dysfunktionalen Gedanken und Grundüberzeugungen	173
Arbeitsblatt 11: Realitätstest und Verhaltensexperiment	174
Arbeitsblatt 12: Rationalere Alternativen finden	177
Arbeitsblatt 13: Meine „neuen“ Gefühle.....	180
Arbeitsblatt 14: Bedeutungen von Ereignissen - Alt vs. Neu	182
Arbeitsblatt 15: Fake it till you make it.....	184
Arbeitsblatt 16: Mein Genesungstagebuch	186
Arbeitsblatt 17: Mein Krisenplan.....	190
Arbeitsblatt 18: Problemlösebogen.....	194
Arbeitsblatt A/1: Mein ABC-Modell.....	199
Arbeitsblatt A/2: Mein ABCDE-Modell	200
Arbeitsblatt B/1: Mein Gedankentagebuch.....	201
Arbeitsblatt B/2: Mein Gedankentagebuch.....	202
Arbeitsblatt B/3: Mein Gedankentagebuch.....	203
Arbeitsblatt B/4: Mein Gedankentagebuch.....	204