

# 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
Sechsundsechzig 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