

INHALT

Vorwort zur 3. Auflage	7
Einführung	9
1 Die Metakognitive Therapie in Kürze	17
1.1 Automatische Gedanken	17
1.2 Die »Modi« – Gedanken und innere Bilder unterschiedlich erleben	20
1.3 Denkprozesse – eine Reaktion auf automatische Gedanken	26
1.4 Sich-Sorgen-Machen und Grübeln – zwei problematische Denkprozesse	29
1.5 Aufmerksamkeitslenkung	37
1.6 Metakognitionen	38
1.7 Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom	42
2 Veränderungsstrategien – der andere Umgang mit Gedanken	53
2.1 Was bisher nicht so richtig geholfen hat ...	54
2.2 Der Gedankenaufschub – ein erstes Experiment	59
2.3 Losgelöste Achtsamkeit	63
2.4 Die Aufmerksamkeit auf das richten, was wirklich wichtig ist	89
2.5 Metakognitionen verändern	96
3 Anwendung bei einzelnen Störungsbildern	123
3.1 Depression	124
3.2 Generalisierte Angststörung	132
3.3 Soziale Phobie	138
3.4 Posttraumatische Belastungsstörung	146
3.5 Zwangsstörungen	153
3.6 Weitere Anwendungsgebiete	160
Schlusswort	167
Noch mehr Information	
Arbeitsblätter	170
Weiterlesen	198
Fragen zur Metakognitiven Therapie – Ein Interview mit Adrian Wells	200
Schnell nachschlagen	203