

Inhalt

Vorwort.....	9
Dank	13
Kurzer Hinweis für Therapeuten und interessierte Laien	17
Übersicht über die Arbeitsblätter	21
1. Wie Gedanken verändern Gefühle Ihnen helfen kann.....	23
1.1 Wie unterstützt dieses Buch Sie dabei?.....	23
1.2 Wie erkennen Sie, ob Ihnen dieses Buch hilft?.....	24
1.3 Wie nutzen Sie dieses Buch?.....	25
2. Ihre Probleme verstehen.....	29
2.1 Ben: Ich hasse es, alt zu werden.	29
2.2 Linda: Mein Leben wäre toll – ohne diese Panikattacken!	33
2.3 Marissa: Mein Leben ist nichts wert.....	35
2.4 Vic: Helfen Sie mir, noch perfekter zu sein	37
3. Es ist der Gedanke, der zählt.....	43
3.1 Wie hängen Gedanken und Gefühle zusammen?.....	43
3.2 Wie hängen Gedanken und Verhalten zusammen?.....	46
3.3 Wie hängen Gedanken und körperliche Reaktionen zusammen?	49
3.4 Wie hängen Gedanken und Umwelt zusammen?	51
3.5 Ist positives Denken die Lösung?.....	54
3.6 Ist seine Gedanken zu verändern der einzige Weg, um sich besser zu fühlen?	55
4. Gefühle identifizieren und einstufen	57
4.1 Gefühle identifizieren.....	57
4.2 Gefühle einstufen.....	61
4.3 Was tun, wenn Sie unter verschiedenen Stimmungen leiden?	64
5. Individuelle Ziele setzen und Verbesserungen feststellen.....	67
6. Situationen, Gefühle und Gedanken.....	75

7.	Automatische Gedanken	89
7.1	Wie werden wir uns unserer automatischen Gedanken bewusst?	92
7.2	Heiße Gedanken.....	102
8.	Welche Fakten untermauern das?	111
8.1	Vic: Sich Zeit nehmen und genau hinschauen.....	111
8.2	Ben: Bei genauerer Betrachtung.....	117
8.3	Marissa: Versetz' dich in die Lage des anderen	120
8.4	Linda: Herzanfall oder Angst?	127
9.	Alternatives oder ausgewogenes Denken	139
9.1	Vic: Neue Fakten sammeln.....	140
9.2	Ben: Ausgewogene Gedanken	145
9.3	Marissa: Alternative Gedanken	148
9.4	Linda: Alternative Gedanken.....	153
9.5	Wenn Ihr heißer Gedanke durch Fakten untermauert wird.....	158
10.	Neue Gedanken, Maßnahmenpläne und Akzeptanz	163
10.1	Ben: Mehr Fakten sammeln, die die neuen Gedanken stärken	164
10.2	Marissa: Ein Maßnahmenplan, um die Stelle zu behalten	166
10.3	Vic: Maßnahmenplan zur Verbesserung seiner Ehe.....	169
10.4	Akzeptanz	174
11.	Zugrunde liegende Annahmen und Verhaltensexperimente	181
11.1	Linda: Man muss sich vor nichts fürchten, nur vor der Angst an sich	184
11.2	Zugrunde liegende Annahmen erkennen	190
11.3	Experiment 1: Folgt „dann ...“ zwangsläufig auf „Wenn ...“?.....	194
11.4	Experiment 2: Andere beobachten und prüfen, ob Ihre Wenn-dann-Regel auch auf sie zutrifft	196
11.5	Experiment 3: Tun Sie das Gegenteil und warten Sie ab, was passiert.....	198

12. Grundüberzeugungen	205
12.1 Grundüberzeugungen erkennen: die Pfeil-abwärts-Technik	210
12.2 Grundüberzeugungen hinterfragen	218
12.3 Neue Grundüberzeugungen identifizieren	219
12.4 Neue Grundüberzeugungen stärken	222
12.5 Grundüberzeugungen mittels Verhaltensexperimenten stärken	231
12.6 Dankbarkeit	234
12.7 Dankbarkeit anderen gegenüber	241
12.8 Freundlichkeit / Gutes tun	244
13. Depressionen verstehen	249
13.1 Symptome erkennen und einstufen	250
13.2 Gedanken und Depression	255
13.3 Die Behandlung von Depressionen	260
14. Ängste verstehen	281
14.1 Angstverhalten	288
14.2 Bange Gedanken	293
14.3 Angst überwinden	299
14.4 Wie nutze ich Gedanken verändern Gefühle optimal bei Angst?	317
15. Wut, Schuld und Scham verstehen	321
15.1 Wut	325
15.2 Schuld und Scham	340
16. Das Erlernte festigen und glücklicher sein	355
16.1 Die Gefahr eines Rückfalls vermeiden	362
16.2 Was Sie weiterhin mit diesem Buch tun können	366
Nachwort	369
Index	375
Über die Autoren	379