

# Inhalt

Vorwort.....	9
Dank .....	13
Kurzer Hinweis für Therapeuten und interessierte Laien .....	17
Übersicht über die Arbeitsblätter .....	21
<b>1. Wie Gedanken verändern Gefühle Ihnen helfen kann.....</b>	<b>23</b>
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
<b>2. Ihre Probleme verstehen.....</b>	<b>29</b>
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
<b>3. Es ist der Gedanke, der zählt.....</b>	<b>43</b>
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
<b>4. Gefühle identifizieren und einstufen .....</b>	<b>57</b>
4.1 Gefühle identifizieren.....	57
4.2 Gefühle einstufen.....	61
4.3 Was tun, wenn Sie unter verschiedenen Stimmungen leiden? .....	64
<b>5. Individuelle Ziele setzen und Verbesserungen feststellen.....</b>	<b>67</b>
<b>6. Situationen, Gefühle und Gedanken.....</b>	<b>75</b>

<b>7.</b>	<b>Automatische Gedanken</b> .....	89
7.1	Wie werden wir uns unserer automatischen Gedanken bewusst? .....	92
7.2	Heiße Gedanken.....	102
<b>8.</b>	<b>Welche Fakten untermauern das?</b> .....	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
<b>9.</b>	<b>Alternatives oder ausgewogenes Denken</b> .....	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
<b>10.</b>	<b>Neue Gedanken, Maßnahmenpläne und Akzeptanz</b> .....	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
<b>11.</b>	<b>Zugrunde liegende Annahmen und Verhaltensexperimente</b> .....	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

<b>12. Grundüberzeugungen</b> .....	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
<b>13. Depressionen verstehen</b> .....	249
13.1 Symptome erkennen und einstufen .....	250
13.2 Gedanken und Depression .....	255
13.3 Die Behandlung von Depressionen .....	260
<b>14. Ängste verstehen</b> .....	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
<b>15. Wut, Schuld und Scham verstehen</b> .....	321
15.1 Wut .....	325
15.2 Schuld und Scham .....	340
<b>16. Das Erlernte festigen und glücklicher sein</b> .....	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