

Inhalt

Danksagung.....	9
Einführung	11
Teil I: Die theoretischen Grundlagen der kognitiven Theorie.....	19
Auftakt: Beck und seine Gruppe	20
1. Die kognitive Therapie ist um eine Fallformulierung herum organisiert	22
2. Unterschiedliche Problembereiche werden in der kognitiven Therapie durch spezifische kognitive Themen abgegrenzt.....	27
3. Die kognitive Therapie variiert mit ihrem Anwendungsbereich	31
4. Die kognitive Funktionalität ist um die Existenz tief greifender Schemas herum organisiert	35
5. Es ist hilfreich, die evolutionären Grundlagen psychischer Probleme zu verstehen.....	38
6. Beck beschrieb zahlreiche Ebenen und Arten von Kognitionen	42
7. Kognitive Verzerrungen spielen eine zentrale Rolle bei emotionalen Problemen, sind jedoch nicht notwendigerweise „irrational“	47
8. Auch Vorstellungsbilder beinhalten zentrale Elemente kognitiver Verzerrungen.....	51
9. Kognition, Emotionen und Verhalten interagieren mit wechselseitigen und reziproken Einflüssen aufeinander	55
10. Sicherheitsverhalten einschließlich Vermeidung, Suche nach Rückversicherung und Hypervigilanz spielen eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung von Angststörungen	59
11. Strategien, die den negativen Aufmerksamkeitsbias angehen, stärken das Modell der kognitiven Therapie.....	63

12.	Metakognition – die Art, wie Menschen über das Denken denken – beeinflusst auch die Art, wie sie sich fühlen und verhalten	69
13.	Die Förderung von Achtsamkeit gegenüber negativen Gedanken wird in Zukunft vermutlich einen wichtigen Teil der kognitiven Therapie ausmachen	73
14.	Die Beck'sche Epistemologie hat einen klaren Prozess für die Entwicklung angemessener therapeutischer Kenntnis, dem kognitive Therapeuten folgen sollen.....	76
15.	Die Protokollentwicklung und die Spezifikation von Fertigkeiten haben sich als wichtige Faktoren bei der Verbindung von Theorie und Praxis der KVT erwiesen	79

Teil II: Die praktischen Grundlagen der kognitiven Therapie 81

	Becks kognitive Therapie – ein Modell mit Prinzipien:	
	15 Kapitel zum Praxismodell	82
16.	Kognitive Therapeuten nutzen die Fallformulierung zur Fokussierung der therapeutischen Arbeit	85
17.	Kognitive Therapeuten nutzen, wie auch andere Therapeuten, Fallformulierungen zur Bewältigung interpersoneller und die therapeutische Beziehung betreffender Schwierigkeiten.....	90
18.	Die kognitive Therapie erfordert eine solide therapeutische Beziehung.....	93
19.	Kognitive Therapeuten betonen die Bedeutsamkeit von Zusammenarbeit in der therapeutischen Beziehung.....	96
20.	Die kognitive Therapie ist zeitlich begrenzt.....	98
21.	Die kognitive Therapie ist strukturiert und direktional.....	102
22.	Die kognitive Therapie ist problem- und zielorientiert.....	106
23.	Die kognitive Therapie betont anfänglich die Gegenwart.....	109
24.	Die kognitive Therapie verwendet ein edukatives Modell.....	112
25.	Hausaufgaben sind ein zentrales Merkmal der kognitiven Therapie	116

26.	Kognitive Therapeuten lehren Klienten, ihre Gedanken zu evaluieren und zu modifizieren	122
27.	Die kognitive Therapie nutzt vielfältige Methoden für die Veränderung kognitiver Inhalte	127
28.	Die kognitive Therapie nutzt eine Vielfalt von Techniken für die Veränderung kognitiver Prozesse.....	132
29.	Die kognitive Therapie nutzt eine Reihe von Methoden, um Veränderungen im Verhalten herbeizuführen	136
30.	Kognitive Therapeuten haben die Messung therapeutischer Kompetenz entwickelt	139
	Zusammenfassung und Übersicht über Teil 2	145
	Schlusswort	147
	Literatur.....	153
	Index	163