

David Watson / Roland Tharp

Einübung in Selbstkontrolle

Grundlagen und Methoden
der Verhaltensänderung

Verlag J. Pfeiffer • München

Inhalt

| | |
|--|----|
| VORWORT | 9 |
| Danksagungen | 10 |
| Vorwort für den Fachmann | 11 |
| Vorwort des Übersetzers | 13 |
| KAPITEL I | |
| Überblick | 17 |
| Überblick über das Buch | 19 |
| Selbstveränderung: eine Fallgeschichte | 20 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 1. Schritt | 22 |
| KAPITEL 2 | |
| Anpassung: Verhalten und die Umgebung | 23 |
| Anpassung und Werturteile | 25 |
| Anpassung ist eine Frage des Verhaltens in bestimmten Situationen | 28 |
| Die Selbstveränderung des Verhaltens | 32 |
| Das medizinische Modell menschlichen Verhaltens: eine alternative Sichtweise | 36 |
| Folgerung | 42 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 2. Schritt | 43 |
| KAPITEL 3 | |
| Die Beziehungen zwischen Verhalten und Umgebung | 45 |
| Lernen | 47 |
| Die Grundregeln des Verhaltens | 48 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 3. Schritt | 70 |
| Empfohlene Literatur | 71 |

KAPITEL 4

| | |
|--|-----------|
| Verhaltensänderung im Selbstversuch | 73 |
| Die charakteristischen Merkmale der Selbst Veränderung | 75 |
| Kontingente Verstärkung bei der Selbstveränderung | 76 |
| Schritte bei der Selbstveränderung | 76 |
| Die grundlegenden Verfahrensschritte bei der Selbstveränderung | <i>JJ</i> |
| Willenskraft und Hilfe durch Fachleute | 82 |
| Die Wahl eines Projektes | 82 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 4. Schritt | 85 |

KAPITEL 5

| | |
|--|-----------|
| Das Problemverhalten wird spezifiziert | 87 |
| Sprachmuster, die die Spezifizierung des Problems behindern | 88 |
| Vorgehensweisen für die Spezifizierung des Problems | 90 |
| Wenn das Problem darin besteht, daß man etwas Bestimmtes nicht tut | 95 |
| Sich Rat bei anderen holen | 104 |
| Das Einsetzen von Modellen | 106 |
| Wenn das Ziel kein Verhalten zu sein scheint | 108 |
| Ist die Analyse des Problems richtig? | 108 |
| Die Auswahl der Kategorien | 110 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 5. Schritt | 112 |

KAPITEL 6

| | |
|--|------------|
| Grundhäufigkeiten werden erhoben | 113 |
| Worin unterscheiden sich die Grundraten von Beobachtungen vor Beginn der Grundratenerhebung? | 114 |
| Was zählen Sie? | 114 |
| Einige Beispiele für Registriersysteme | 117 |
| Das technische Vorgehen beim Registrieren | 118 |
| Vermeiden Sie den sofortigen Beginn des Veränderungsprogramms | 124 |
| Übernahme der Datenregistrierung in das normale Verhaltensmuster | 127 |
| Verstärken für das Aufzeichnen von Verhalten | 131 |
| Analysieren der Grundhäufigkeiten | 132 |
| Sind die Grundraten zuverlässig? | 136 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 6. Schritt | 138 |

KAPITEL 7

| | |
|--|------------|
| Verstärker werden analysiert | 141 |
| Direkte Beobachtung von verstärkenden Konsequenzen | 142 |
| Wie man einen Verstärker-Katalog aufstellt | 147 |
| Drei Überlegungen zur Wahl eines Verstärkers | 149 |
| Was kann man tun, wenn keine Verstärker erreichbar scheinen? | 150 |
| Das Premack-Prinzip | 152 |
| Die Zusammenstellung eines Plans | 156 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 7. Schritt | 156 |
| Einführung in die Kapitel 8, 9 und 10 | 157 |

KAPITEL 8

| | |
|--|------------|
| Die Grundform der Intervention | 159 |
| Verträge | 160 |
| Wie Verträge wirken | 161 |
| Verstärkung während der Intervention | 165 |
| Das Lernen neuer Verhaltensweisen | 175 |
| Verhaltensformung: die Verstärkung allmählicher Annäherungen | 176 |
| Probleme bei der Verhaltensformung | 181 |
| Lernen am Modell | 184 |
| Unvereinbare Verhaltensweisen | 185 |
| Zur Frage der Selbstbestrafung | 190 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 8. Schritt | 197 |

KAPITEL 9

| | |
|---|------------|
| Die Analyse und Kontrolle vorausgehender Ereignisse | 199 |
| Wie man vorausgehende Ereignisse entdeckt | 201 |
| Wie man vorausgehende Ereignisse kontrolliert | 208 |
| Wie man die Verhaltenskontrolle durch vorausgehende Ereignisse vergrößert | 221 |
| Wie man Reizgeneralisation erreicht | 223 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 9. Schritt | 225 |

KAPITEL 10

| | |
|---|------------|
| Emotionale Schwierigkeiten (Angst) | 227 |
| Emotionale Reaktionen | 229 |
| Desensibilisierung | 234 |

| | |
|---|-----|
| Desensibilisierung in der Real-Situation (in-vivo-Desensibilisierung) | 241 |
| Systematische Selbst-Desensibilisierung | 246 |
| Allgemeine Techniken für in-vivo- und systematische Desensibilisierung | 257 |
| Klinische Desensibilisierung | 260 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 10. Schritt | 261 |
| KAPITEL II | |
| Erfolgskontrolle: Analyse der Daten | 263 |
| Wie man das Diagramm auswertet | 265 |
| Aufzeichnungen führen | 269 |
| Wenn sich die Kategorien verschieben | 269 |
| Kategorienänderung und die neue Grundrate | 272 |
| Das Fehlen einer Grundrate für unvereinbare Reaktionen | 273 |
| Häufige Gründe für Schwierigkeiten bei Selbst- veränderungsplänen | 274 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 11. Schritt | 275 |
| KAPITEL 12 | |
| Beendigung des Programms | 277 |
| Die Ausarbeitung von Zielen | 278 |
| Formale Beendigung | 281 |
| Die Herstellung natürlicher Kontingenzen | 282 |
| Das Planen von Reizgeneralisierung | 285 |
| Ausschleichen: Das Aufbauen von Löschungswiderstand | 286 |
| Übung | 288 |
| Die Risiken, wenn man zu früh aufhört | 289 |
| Nie zu Ende gehende Projekte | 289 |
| Nicht erfolgreiche Selbstveränderung | 290 |
| Ihr eigenes Selbstveränderungsprojekt: 12. Schritt | 291 |
| KAPITEL 13 | |
| Selbstveränderung und Willenskraft | 293 |
| Ist Selbstverstärkung wirklich verstärkend? | 294 |
| Kann man lernen, sich selbst zu verstärken? | 295 |
| -^Zusätzliche Techniken bei der Selbstveränderung | 296 |
| Der Wille zur Selbstveränderung | 302 |
| Was ist Wille? | 304 |
| LITERATUR | 306 |