

Harlich H. Stavemann

Emotionale Turbulenzen

Kognitive Verhaltenstherapie von Angst,
Aggression, Depression und Verzweiflung

Ein strukturiertes Therapiemanual mit 126 Übungen,
77 Fallbeispielen und 42 Abbildungen

2., überarbeitete Auflage

Mit einem Vorwort von Prof. Martin Hautzinger

des Fürstentums LL-oi-itensiüif
Vaduz

PsychologieVerlagsUnion

Inhalt

Vorworte	1
I. Einführung	3
1. Die Zielgruppe dieses Buchs.....	3
2. Inhalt und Struktur.....	4
3. Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?.....	5
4. Übungsaufgaben zu I.....	9
1. Teil: Der Diagnoseprozeß	
II. Das ABC der Gefühle	13
1. Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?.....	13
2. Wie entstehen Emotionen?.....	18
Halt! Stop! Einwände!.....	21
3. Lassen sich Emotionen beeinflussen?.....	25
Können Gefühle nur durch Denken entstehen und verändert werden?.....	25
Sollen alle negativen Gefühle abgebaut werden?.....	30
4. Das ABC-Modell der Emotionen.....	31
Die Augenblickliche Situation A.....	32
Das Bewertungssystem B.....	33
Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen C.....	33
Beispiele für das ABC-Modell.....	35
5. Übungsaufgaben zu II.....	36
III. Der zentrale Punkt: Das Bewertungssystem	39
1. Was ist ein Bewertungssystem?.....	39
2. Wie entstehen Denkmuster?.....	47
3. Angemessene und unangemessene Denkmuster.....	51
4. Übungsaufgaben zu III.....	54
IV. Typische Denkfallen	59
1. Katastrophendenker.....	59
2. Versicherungsdenker.....	63
3. Absolute Forderungen und Muß-Gedanken.....	66
4. Gerechtigkeitsapostel.....	73
5. Schwarz-Weiß-Malerei und Generalisieren.....	76
6. Menschenwertbestimmer.....	78
7. Null-Verzicht! Oder: Schwimmen, ohne naß zu werden.....	81
8. Meinungsverkäufer und Tatsachenverdrehler.....	84
9. Willkürliche und unlogische Schlußfolgerungen.....	88
10. Applausfetischisten.....	91
11. Selbstschutzexperten.....	96
12. Punktkämpfer.....	99

13. Verantwortungslose Untertanen.....	102
14. Erwachsene Küken.....	105
15. Typische krankmachende Denkmuster.....	109
16. Übungsaufgaben zu IV.....	111
V. Detektivarbeit: Das Aufspüren der eigenen Bewertungsfallen.....	113
1. Die Umsetzung des ABC-Modells.....	113
2. Der Gedankenstopp.....	114
Aufspüren auf der Vorstellungsebene.....	141
Aufspüren auf der Verhaltensebene.....	115
3. Übungsaufgaben zu V.....	116

2. Teil: Der Veränderungsprozeß

VI. Voraussetzungen für Bewertungsänderungen.....	119
1. Übungsaufgaben zu VI.....	121
VII. Die Zielsetzung.....	123
1. Angemessene und unangemessene Zielsetzungen.....	124
2. Zielsicher? Die Diskussion der Zielsetzung.....	126
3. Übungsaufgaben zu VII.....	135
VIII. Die Veränderung von Denkmustern.....	137
1. Der Gedanken-TÜV. Oder: Die Prüfung und Bewertung von Denkmustern	137
2. Austauschmuster: Das Erstellen neuer, sinnvoller Alternativgedanken.....	153
3. Das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen.....	154
4. Einsicht: Ja - und nun?.....	169
5. Übungsaufgaben zu VIII.....	172
IX. Das Training neuer Denkmuster.....	175
1. Das Erstellen einer Übungsleiter.....	177
2. Übungen auf der theoretischen Ebene.....	180
3. Übungen auf der Vorstellungsebene.....	181
4. Übungen auf der Verhaltensebene.....	185
5. Übungsaufgaben zu IX.....	188
X. Typische Übungsfallen.....	191
1. Unrealistische Zielsetzungen.....	191
2. Könnerziele.....	195
3. Probleme mit dem Problem: Übergeordnete Probleme.....	196
4. Probleme mit unangenehmen körperlichen Begleitsymptomen von Gefühlen.....	203
5. Der Symptomgewinn geht flöten.....	208
6. Auf dem Sockel weht eine steife Brise.....	211
7. Der innere Schweinehund macht mobil.....	214
8. Übungsaufgaben zu X.....	218