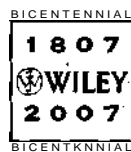


Rob Wittson und Rhena Branch

Kognitive Verhaltenstherapie für Öummies

*Übersetzung aus dem Englischen
Von Hartmut Strahl*

*Fachkorrektur (Jon,
ör. Frank/Jacobi*



WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
<i>Einführung</i>	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch *	22
Was Sie nicht lesen müssen	23
Törichte Annahme über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	24
Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie	24
Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen	24
Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen	24
Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts	25
Teil V: Der Top-Ten-Teil	25
Die Anhänge	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
<i>Teil</i>	
<i>Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie</i>	27
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Wie Sie fühlen, Wie Sie denken</i>	29
Mit wissenschaftlich fundierten Methoden arbeiten	29
Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?	31
Fruchtbare Zusammenarbeit: Wissenschaft, Philosophie und Verhalten	31
Von Problemen zu Zielen	32
Gedanken und Gefühle miteinander verbinden	32
Auf die Bedeutungen achten, die man einem Ereignis beimisst	33
Handeln	33
Das ABC lernen	35
Was macht Kognitive Verhaltenstherapie aus?	36
<i>Angewandte Kognitive Verhaltenstherapie</i>	39
(Ent-)Katastrophisieren: Berge wieder auf Maulwurfshügelgröße reduzieren	40
Alles oder nichts: Etwas dazwischen finden	41

Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies

Wahrsagerei: Weg von der Kristallkugel	43
Gedankenlesen: Eigene Einschätzungen nicht ganz so wörtlich nehmen	44
Emotionales Denken: Gefühle nicht mit Fakten verwechseln	46
Übergeneralisierung: Ein Teil nicht mit dem Ganzen verwechseln	47
Etikettierung: Die Schubladen geschlossen lassen	48
Ansprüche: Flexibel denken	49
Selektive Wahrnehmung: Offen bleiben	51
Das Positive entwerten: Nicht das Kind mit dem Bad ausschütten	52
Geringe Frustrationstoleranz: Erkennen, dass auch »Unerträgliches« ertragen werden kann	53
Personalisierung: Das Zentrum des Universums verlassen	55

Kapitel 3

<i>Negative</i>	<i>Gedanken in Angriff nehmen</i>	<i>57</i>
	Was NAGt denn da an Ihnen?	57
	Eine Verbindung zwischen den Gedanken und den Gefühlen herstellen	58
	Gedanken objektiver betrachten	58
	Das ABG-Formular I ausfüllen	58
	Konstruktive Alternativen entwickeln: Das ABC-Formular II	62

Kapitel 4

<i>Verhaltensexperimente</i>	<i>planen und durchführen</i>	<i>67</i>
	Probieren geht über Studieren: Warum man Verhaltensexperimente macht	67
	Vorhersagen überprüfen	68
	Welche Theorie passt am besten zu den Fakten?	71
	Eine Umfrage durchführen	73
	Verhaltensbeobachtungen machen	75
	Für erfolgreiche Verhaltensexperimente sorgen	75
	Die Experimente protokollieren	76

Kapitel 5

<i>Aufgepasst!</i>	<i>Das Bewusstsein trainieren</i>	<i>79</i>
	Lernen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren	79
	Selbst entscheiden, worauf man sich konzentriert,	80
	Sich auf Aufgaben und die Umwelt einstellen	82
	Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training	84
	Achtsamer werden	84
	Gegenwärtig sein	84
	Die Gedanken vorüberziehen lassen	85
	Entscheiden, wann man sich lieber nicht zuhört	86
	Achtsamkeit täglich üben	87

Teil II**Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen 89****Kapitel 6**

Gefühle	erkunden	91
Den Gefühlen einen Namen geben	"	91
Das Fühlen über das Denken steuern	- ****	93
Die Anatomie der Gefühle	'	93
Gesunde gegenüber ungesunden Gefühlen	•	94
Unterschiede in der Denkweise erkennen	••	104
Den Unterschied zwischen der Neigung, etwas zu tun, und dem tatsächlichen Verhalten erkennen		106
Erkennen, worauf sich die Aufmerksamkeit fokussiert	*	107
Gleiche Körperempfindungen - unterschiedliche Gefühle	' '	108
Gefühle über Gefühle erkennen	'	109
Die emotionalen Probleme definieren	• (110
Sagen, was Sache ist	•	110
Emotionale Probleme bewerten	•	110

Kapitel 7-**Wie Lösungen erkennen, die Ihnen Probleme bereiten 113**

Wann eine bessere Gefühlslage die Probleme verschlimmern kann		113
Depressionen überwinden, ohne den Mut zu verlieren		115
Auch mal locker lassen	•	115
Sicherheit in einer unsicheren Welt	-^ •	116
Die Nebenwirkungen eines übersteigerten Sicherheitsbedürfnisses überwinden		118
Einen Ausweg aus ständiger Sorge finden	•	120
Die Aufrechterhaltung Ihrer Probleme verhindern		121
Sich selbst helfen: Die Teufelsblume mit Blütenblättern versehen		122

Kapitel 8**Ziele ins Auge fassen 125**

SPORT führt zum Ziel	- ;^ ' \ . •	125
Wie anders soll's denn sein?	• ' , .. ,	126
Ziele in Bezug auf aktuelle Probleme festlegen		126
Das Ziel beschreiben	r .	127
Sich optimal motivieren	• ;	128
Sich inspirieren lassen	\ . , ;	128
Die Vorteile von Veränderungen sehen ..	-	129
Eine Kosten-Nutzen-Analyse erstellen		129
Die Fortschritte protokollieren		131

Teil III

Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen 133

Kapitel 9

Der Angst die Stirn bieten 135

Alles eine Frage der Einstellung	135
Die Wahrscheinlichkeit schlimmer Ereignisse realistisch einschätzen	135
Das Denken in Extremen vermeiden	136
Der Angst die Angst nehmen	136
Ängste angehen	138
Nicht kämpfen und trotzdem gewinnen	138
Mit »FEAR« gegen die Angst	138
Sich wiederholt der Angst aussetzen	138
Das richtige Maß	139
Weg mit den Krücken	141
Den Kampf gegen die Angst protokollieren	141
Sich über verbreitete Ängste hinwegsetzen	141
Der Sozialangst eins überbraten	142
Den Sorgen den Kampf ansagen	142
.. Die Panik unter Beschuss nehmen	142
Zum Sturmangriff auf die Agoraphobie blasen	143
Mit posttraumatischen Belastungsförungen fertig werden	143
Sich gegen die Höhenangst wehren	144

Kapitel 10

Depressionen Verstehen und bewältigen , ^ 1k7

Depressionen	148
Was nährt die Depression?	149
Gedanken kreisen im Kopf: Grübeleien	150
Sich auf frischer Tat ertappen	151
Die Grübeleien gefangen nehmen, bevor Sie von ihnen gefangen genommen werden	152
Sich selbst als Antidepressivum aktivieren	153
Schluss mit der Untätigkeit	153
Der Umgang mit dem Hier und Jetzt: Probierte lösen	154
• Sich um sich selbst und seine Umwelt kümmern	155
Guter Schlaf	155
Realistische Erwartungen hegen	157
Es sich gemütlich machen	157
Mit Gedanken an Selbstmord umgehen	158

Kapiteln

Zwänge	überwinden	161
Zwangsstörungen erkennen und verstehen		161
Zwangsstörungen		163
Gesundheitsangst (Hypochondrie)		164
Körperdysmorphie Störungen		165
Schädliche Verhaltensweisen ermitteln		166
Die richtige Einstellung gegenüber dem Zwang entwickeln		167
Zweifel und Unsicherheit ertragen		168
Dem eigenen Urteil vertrauen		168
Gedanken sind auch nur Gedanken		168
Flexibel sein und nicht verkrampfen		169
Sich an äußeren und pragmatischen Kriterien orientieren		169
Dem Körper und dem Geist Freiheiten lassen		170
Die Körperempfindungen und Unvollkommenheiten ins rechte Licht rücken		171
Sich den Ängsten stellen: Rituale reduzieren (und beenden)		171
Widerstehen! Widerstehen! Widerstehen!		172
Rituale hinausschieben und ändern		172
Die Verantwortung realistisch einschätzen		173,
Anderen auch ein Stück vom Kuchen abgeben		173
Die Aufmerksamkeit umschulen		175

Kapitel 12

Sich selbst akzeptieren: Das Selbstwertgefühl steigern	177
Alles eine Frage des Selbstwertgefühls	177
Selbstakzeptanz entwickeln	178
Sie haben einen Wert, weil Sie ein Mensch sind	179
Die eigene Vielseitigkeit schätzen	179
Die Veränderungsfähigkeit respektieren^	181
Die Fehlbarkeit akzeptieren	183
Die Einzigartigkeit schätzen lernen	183
Sich durch Selbstakzeptanz weiterentwickeln	185
Akzeptieren heißt nicht aufgeben	186
Sich zu Veränderungen motivieren lassen	187
Selbstakzeptanz in die Tat umsetzen	188
Sich zur Selbstakzeptanz überreden	188
Sich selbst so behandeln wie die besteh-Freunde	189
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen	190
Mit Selbsthilfe auf dem Weg zur Selbstakzeptanz	191

Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies

Kapitel 13

Mensch ärgere dich nicht 193

Gesunde von ungesunder Wut unterscheiden	193
Merkmale ungesunder Wut	194
Merkmale gesunder Wut	195
Einstellungen aufbauen, die gesunde Wut fördern	196
Andere Menschen tolerieren	197
Flexible Vorlieben herausbilden	198
Andere als fehlbare Menschen akzeptieren	199
Sich selbst akzeptieren	199
Die Frustrationstoleranz steigern	199
Die Vor- und Nachteile Ihrer Stimmung abwägen	201
Empörung auf gesunde Weise vermitteln	201
Selbstbehauptung	201
Mit Kritik umgehen	203
Kritiker entwaffnen	204
Schwierigkeiten bei der Überwindung von Wut bewältigen	204

Teil IV

Ein Blick zurück und dann Vorwärts 207

Kapitel U

Die Vergangenheit mit anderen Augen betrachten 209

Wie sich die Vergangenheit auf die Gegenwart auswirken kann *	209
Grundüberzeugungen bestimmen	210
Die drei Kategorien der Grundüberzeugungen	211
Wechselwirkungen zwischen Grundüberzeugungen	213
Den Grundüberzeugungen auf die Spur kommen •	213
Dem Pfeil abwärts folgen	213
In (Alb-)Träumen nach Hinweisen suchen	215
Themen nachspüren	215
Sätze ergänzen •	215
Wie Grundüberzeugungen wirken	216
Erkennen, wann man nach alten Regeln und Überzeugungen handelt^	216
Ungesunde Grundüberzeugungen machen voreingenommen •	217
Überzeugungen formulieren ^ •	218
Schadensbegrenzung: Sich der Grundüberzeugungen bewusst werden	221
Alternativen zu den Grundüberzeugungen entwickeln	222
Die eigene Geschichte im Rückblick	223
Ganz klein anfangen	225

Kapitel 15

Neue Überzeugungen Verinnerlichen

227

Die Überzeugungen benennen, die gestärkt werden sollen'	' 227
Handeln, als sei man bereits überzeugt	228
Eine Sammlung mit Argumenten anlegen	230
Argumente gegen schädliche Überzeugungen finden	230
Argumente für nützliche, alternative Überzeugungen finden	231
Übung macht den Meister	233
Mit Zweifeln und Bedenken umgehen	233
Die »Angriff & Verteidigung«-Technik	234
Neue Überzeugungen auf dem Prüfstand	235
Neue Überzeugungen hegen und pflegen ,	237

Kapitel 16

Auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben

241

Rückfällen vorbeugen " •	241
Lücken füllen	242
Fesselnde Aktivitäten	242
Etwas Passendes finden	243
Sich selbst verwöhnen	243
Den Lebensstil überprüfen	244
Taten sprechen lassen	245
Darüber sprechen •'247	•'247
Nähe suchen	247

Kapitel 17

Hindernisse überwinden

251

Gefühle, die sich Veränderungen in den Weg-stellen	251
Scham ablegen t	251
Schuld abschütteln ••->	252
Weg mit dem Stolz	253
Unterstützung suchen ' ,	254
Zu sich selbst nett sein	254
Positive Grundsätze, die Fortschritte fördern	255
Einfach heißt nicht leicht /• '	255
Die Fortschritte optimistisch betrachten-	255
Die Ziele im Auge behalten	256
Beharrlichkeit und Wiederholungen	256
Gedanken in Angriff nehmen, die Aufgaben behindern	257

Kognitive Verhaltenstherapie für Ökumies

Kapitel 18

Psychologische Gartenpflege:

Die zarten KVT-Pfänzchen hegen und pflegen	261
Unkraut von Blumen unterscheiden	261
• Unkraut jäten	262
Unkraut im Keim ersticken	262
Herausfinden, wo Unkraut wachsen könnte	264
Wiederkehrendes Unkraut bekämpfen	265
Blumen hegen und pflegen	266
Neue Sorten pflanzen	267
Ein einfühlsamer Gärtner sein	269

Kapitel 19

Professionellen Beistand suchen	271
Gründe, die für eine Psychotherapie sprechen	271
• Therapiemöglichkeiten	272
Wer sind die Experten?	276
Behandlungsformate	277
Fragen an den Therapeuten	278
Die Therapie optimal gestalten	278

TeilV

öer TopTen-Teit	281
------------------------	------------

Kapitel 20

Zehn gesunde Einstellungen zum Leben	283
Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle	283
Denken Sie flexibel	284
Schätzen Sie Ihre Individualität	284
Akzeptieren Sie, dass das Leben ungerecht sein kann	285
Lernen Sie, dass die Anerkennung anderer nicht nötig ist	285
Erkennen Sie, dass Liebe erstrebenswert, aber nicht unabdingbar ist	286
Ertragen Sie kurzfristige Unannehmlichkeiten	287
Achten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen	287
Verfolgen Sie Ihre Interessen und handeln Sie nach Ihren eigenen Werten	288
Ertragen Sie Unsicherheit	288

Kapitel 21***Zehn (/erstärker des Selbstwert gefühts, die nicht funktionieren)*** **291**

Andere abwerten	291
Sich für etwas Besonderes halten	292
Die Anerkennung der anderen gewinnen wollen	292
Über jegliche Kritik erhaben sein	292
Versagen, Missbilligung und Zurückweisung meiden	293
Gefühle vermeiden	294
Sich bedeutsam fühlen, wenn man andere unter Kontrolle bringt	294
Den eigenen Wert übertrieben verteidigen	294
Sich überlegen fühlen	295
Der Natur die Schuld geben	295

Kapitel 22***Zehn Wege, das Leben locker zu nehmen*** **297**

Akzeptieren Sie, dass Sie Fehler machen können - und werden	297
Probieren Sie etwas Neues	298
Trampeln Sie die Scham nieder	298
Lachen Sie über sich selbst	299
Nehmen Sie nicht so schnell Anstoß	299
Ziehen Sie Nutzen aus Kritik	300
Gewöhnen Sie sich an Gesellschaft •	301
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf	302
Suchen Sie das Abenteuer	302
Amüsieren Sie sich: Es ist später, als Sie denken	303

Kapitel 23***Mehr als zehn empfehlenswerte Bücher*** **305**

Übergreifende Literatur	305
Besondere Störungen und Probleme	306
Und was lesen Kognitive Verhaltenstherapeuten (und solche, die es werden wollen)? -i	307

Anhang A***Informationsquellen und Anlaufstellen*** **309**

Organisationen in Deutschland ^	309
Organisationen in Österreich	310
Organisationen in der Schweiz	310
Interessante Webadressen - -	311

Anhang B

Vortagen

313

Alte Bedeutung - Neue Bedeutung	••	313
Die Kosten-Nutzen-Analyse	.	315
Das Tic-Toc-Formular	•	317
Die »Angriff & Verteidigung«-Vorlage		319
Die Teufelsblume	.	321
Das Übungsprotokoll für das aufgabenzentrierte Training	• •	322
Das ABC-Formular I -	•	323
Das ABC-Formular II*	•	3 2 4

Stichwortverzeichnis

325