

Maxie C. Maultsby
J. Paul Klärner

Praxis der
Selbstberatung
bei seelischen Problemen

Nach Erfahrungen der
Rationalen Verhaltenstherapie

Herderbücherei

Inhalt

1. Einführung	7
2. Schlechte Stimmungen und Gefühle sind kein Schicksal!	14
3. Was heißt „Persönlichkeit“, „rational“, „normal“, „natürlich“?	16
4. Haben auch Sie Gewohnheiten oder Persönlichkeitszüge, die Ihnen selbst schaden?	21
5. Sich selbst verstehen hilft Ihnen, andere zu verstehen	31
6. Sich selbst besser steuern?	34
7. Warum wir Interesse, Wollen, Antrieb für etwas aufbringen	37
8. Wie wir unsere Stimmungen und Gefühle selbst machen	41
9. Warum können Sie unerfreuliche emotionale Gewohnheiten ändern?	49
10. Gedanken niederschreiben, deren Sinn überprüfen	52
11. Das ABC der Stimmungen	58
12. Etwas über die Arbeitsweise unseres Gehirns	68
13. Übungen des Denkens und Vorstellens bahnen Ihr Handeln in der Zukunft	73
14. Nur Zeit, die Sie nutzen, hilft Ihnen	79
15. Rationale Selbstberatung zu zweit oder in einer kleinen Gruppe	82

16. Wer gesünderes Verhalten einübt, ist deshalb nicht „unecht“	85
17. Schuldgefühl in angemessene Betroffenheit und Bedauern verwandeln.	93
18. Die Wirklichkeit richtig wahrnehmen lernen	101
19. Selbstschädigendes Denken durch hilfreiches Denken ersetzen.	118
20. Ihre Persönlichkeitszüge in Ihrem Sinne verändern	135
21. Neun Schritte, um Gewohnheiten des Fühlens und Handelns zu entwickeln, die Sie sich wünschen	153
Literatur.	157