

Herbert Fensterheim

Jean Baer

**Sag nicht ja,
wenn du
nein sagen willst**

Wie man seine Persönlichkeit
wahrt und durchsetzt

GOLDN

Inhalt

Vorwort des Verfassers	11
»Es hat bei mir gewirkt – es kann auch bei Ihnen wirken« von Jean Baer	14
1 Man kann lernen, normal zu sein (und nicht neurotisch)	19
Verhaltenstherapie und Selbstbewusstseinstraining	21
Die selbstbewusste Persönlichkeit	23
Der theoretische Hintergrund des Selbstbewusstseinstrainings	25
<i>Die psychologische Organisation</i>	31
<i>Die neurotische Spirale</i>	36
2 Bestimmen Sie Ihre Selbstbewusstseins-Probleme .	46
Typisierung der Personen mit Selbstbewusstseins-Problemen	46
Selbstbehauptung und Aggression	53
Ihre Rechte	59
Nehmen Sie Ihre eigenen Schwierigkeiten unter die Lupe	64
<i>Bestandsaufnahme des Selbstbewusstseins</i>	64
<i>Bestandsaufnahme der Verunsicherungsfaktoren</i>	66
Bestimmen Sie Ihre Selbstbewusstseinsziele	68

3 Das Selbstbewusstseins-Laboratorium	72
Ein Zielprogramm	73
<i>Wie man sich Ziele setzt</i>	74
Verhaltens-Aufgaben	81
<i>Verhaltens-Aufgaben: Unpersönliche Situationen</i>	83
<i>Verhaltens-Aufgaben: Soziale Interaktion</i>	85
Die ›Gefühlssprache‹	88
<i>Die ST-Methode beim Äußern von Gefühlen</i>	90
<i>Laborübung: Aneignung der Gefühlssprache</i>	95
Nein-Sagen	101
<i>Laborübung: Erlernen des Nein-Sagens</i>	106
Die Verhaltensprobe	110
<i>Rekonstruktion einer Übungssitzung mit ›Verhaltensprobe‹</i>	115
<i>Laborübung: Einstudieren von Verhaltensweisen</i>	123
4 Wie man sich ein Netz sozialer Kontakte schafft ..	127
Das befriedigende Netz sozialer Kontakte	128
Das unbefriedigende Netz sozialer Kontakte	129
Der selbstbewusste Mensch und sein Netz sozialer Kontakte	137
<i>Laborübung: Verdeckte Verstärkung</i>	142
<i>Laborübung: Gedankensperre</i>	146
<i>Ein Leitfaden für Anfänger, wie man mit Zurücksetzungen fertig wird</i>	158
Wie man eine enge Beziehung anbaut	162
<i>Laborübung: Selbstoffenbarung</i>	165
5 Die enge menschliche Beziehung	169
Ein Plan zur Beeinflussung von Verhaltensarten, damit Ihre Ehe besser funktioniert	172
<i>Laborübung: Verhaltensarten in der Ehe</i>	173

Verhaltens-Verträge zwischen Ehepartnern	177
<i>Laborübung: Kommunikation</i>	185
<i>Laborübung: Entscheidungsverteilung</i>	195
Gefahrensignale	196
6 Die aktive Einstellung zur Sexualität	201
Die Grundlage für Veränderungen	202
<i>Sexuelles Wissen</i>	204
Die aktive Einstellung	215
<i>Wie man den Prozess des sexuellen Entscheidungs-</i> <i>verhaltens verändert</i>	217
<i>Erste Laborübung zur Sexualität</i>	218
<i>Zweite Laborübung zur Sexualität</i>	222
<i>Weitere Schritte zu aktiver Kommunikation</i>	226
<i>Wie man die Häufigkeit der sexuellen Akte erhöht</i>	228
<i>Dritte Laborübung zur Sexualität</i>	229
<i>Die Sprache der Sexualität</i>	235
7 Selbstbewusstsein durch Selbststeuerung	239
Warum Ihnen die Selbststeuerung misslingt	241
Die Theorie der Verhaltensänderung	244
<i>Fehlender Einfluss auf Verstärkungen</i>	250
<i>Diskriminative Reize</i>	251
8 Wie man seine eigenen Gewohnheiten ändert ...	255
I. Identifizieren Sie die Gewohnheit, die Sie ändern möchten	256
II. Schließen Sie eine Art Vertrag, dass Sie Ihr Verhalten ändern wollen	257
III. Prüfen Sie die Situation, um festzustellen, ob Sie das unerwünschte Verhalten erschweren und das erwünschte erleichtern können	260

IV. Ermitteln Sie, welche Folgewirkungen Ihres unerwünschten Verhaltens dieses verstärken	263
V. Legen Sie sich die erwünschte Gewohnheit zu	268
9 Verstärkungsmangel = Depression	274
<i>Erste Laborübung bei depressiven Stimmungen</i>	277
<i>Zweite Laborübung bei depressiven Stimmungen</i>	279
10 Wie man schlank wird und schlank bleibt	284
Die Veränderung von Essgewohnheiten:	
ein Fünf-Punkte-Programm	286
<i>Machen Sie sich Ihre Essgewohnheiten klar</i>	286
<i>Bringen Sie die Reize unter Kontrolle</i>	288
<i>Verändern Sie Ihr Verhalten beim Essen</i>	292
<i>Verändern Sie Ihre körperlichen Betätigungen</i>	297
<i>Entwickeln Sie ein System positiver Verstärkungen</i>	300
11 Selbstbehauptung im Berufsleben	306
Typologie des Selbstbewusstseinsmangels im Berufs-	
leben – vom Zaghaften bis zum Ausgenutzten	308
Das ST und Ihre berufliche Tätigkeit	311
I. Machen Sie sich Ihre Ziele im Beruf klar	312
<i>Rationale Ziele</i>	313
<i>Neurotische Ziele</i>	317
II. Seien Sie aktiv!	319
III. Werden Sie sich über Ihr Können klar	321
IV. Lernen Sie, Ihre Gespanntheit unter Kontrolle	
zu bringen	324
<i>Laborübung zur Entspannung</i>	325
<i>Praktische Entspannungsübung</i>	328
V. Lernen Sie, die Angst unter Kontrolle zu bringen ...	330
<i>Die systematische Desensibilisierung bei Phobien</i>	331

<i>Desensibilisierung in realen Situationen</i>	333
VI. Lernen Sie, gute menschliche Beziehungen herzustellen	337
<i>Ein Leitfaden: selbstbewusstes Verhalten</i>	338
<i>Laborübung für Frauen</i>	347
<i>Laborübungen in Denken und Kommunikation</i>	348
VII. Lernen Sie, mit dem System fertig zu werden	350
12 Die Gruppe	356
Anhang	363
Die Vollentspannungsübung	363
Die mittlere Entspannungsübung	370
Register	372