

Inhalt

Einführung		8
Teil I Was ist mit mir los? Gefühle unter der Lupe		
1 Das ABC der Gefühle		18
1.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?		18
1.2 Wie entstehen Gefühle?		24
1.3 Lassen sich Gefühle beeinflussen?		32
1.4 Das ABC-Modell der Gefühle		39
2 Zentral und gefühlsbestimmend: das Bewertungssystem		50
2.1 Was ist ein Bewertungssystem?		50
2.2 Wie komme ich meinem Bewertungssystem auf die Schliche?		57
2.3 Wie entstehen Denkmuster?		67
2.4 Angemessene und unangemessene Denkmuster		72
3 Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühlsdschungel		75
3.1 Katastrophendenker		76
3.2 Versicherungsdenker		81
3.3 Absolute Forderer und Muss-Denker		84
3.4 Gerechtigkeitsapostel		92
3.5 Schwarz-weiß-Maler und Generalisierer		96
3.6 Menschenwertbestimmer		99
3.7 Null-Verzicht-Spezialisten oder: ewig unzufriedene Trockenschwimmer		102
3.8 Meinungsverkäufer und Tatsachenverdrehler		107
3.9 Verrenkungsdeuter		113
3.10 Applausfetischisten		118
3.11 Selbstschutzwertexperten		124
3.12 Punktekämpfer		130

3.13	Verantwortungslose Untertanen	134
3.14	Kindchenspielen oder: Erwachsene Küken	141
3.15	Fallgruben im Gefühlsdschungel – ein Expeditionsbericht	146
4	Detektivarbeit: Eigene Denkfallen aufspüren	150
4.1	Bewusste Konzepte aufstellen	150
4.2	Bewertungssysteme »von oben« rekonstruieren	152
4.3	Bewertungssysteme »von unten« rekonstruieren	154
4.4	Bewertungssysteme durch Gedankenstopp rekonstruieren	159
Teil II Wege aus dem Gefühlsdschungel: Der Veränderungsprozess		
5	Voraussetzungen für erfolgreiche Änderungsprozesse	166
6	Motiv und Maßstab allen Handelns: Das Ziel	170
6.1	Zielsetzungen	170
6.2	Angemessene und unangemessene Ziele	173
6.3	Zielsicher? – Ziele auf Angemessenheit prüfen	176
6.4	Realität und Ziele im Vergleich	188
7	Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand	193
7.1	Qualitäts-Checks für Denkweisen	193
7.2	Spezial-Checks für B1, B2 und B3	198
7.3	Beispiele für Bewertungssystem-Prüfungen	204
8	Austauschmuster: sinnvolle Alternativgedanken erlernen	250
9	Ab jetzt helfe ich mir selbst: Das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen	254
10	Startprobleme? Die neuen Erkenntnisse glauben lernen	288
10.1	Einsicht: Ja. Und nun?	288
10.2	Wo ist die Löschtaste? Oder: Wohin mit den Klapperweihnachtshasen?	292

10.3	Sinnvolle Übungen bestimmen	295
10.4	Übungsleitern erstellen	297
10.5	Trockenübungen: theoretische Überzeugungsarbeit	305
10.6	Das innere Drehbuch: Übungen in der Vorstellung	306
10.7	Die praktische Umsetzung: Übungen im Alltag	313

11	Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!	320
11.1	Die Fallgrube der unrealistischen Zielsetzungen	320
11.2	Die Könnerziel-Falle	325
11.3	Probleme mit dem Problem: übergeordnete Probleme	327
11.4	Die Bewertung körperlicher Begleitsymptome von Emotionen	336
11.5	Huch, der Krankheitsgewinn geht flöten!	345
11.6	Kein Erfolg ohne Neider. Oder: Auf dem Sockel weht eine steife Brise	349
11.7	Der innere Schweinehund macht mobil	354

Anhang

12	Übungsaufgaben	360
	Hinweise zu den Online-Materialien	367



Das Maus-Icon weist auf Arbeitsblätter hin, die Online zur Verfügung stehen.