

Inhalt

Vorwort	11
I Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung	15
1 Kognition in der Verhaltenstherapie	16
1.1 Historische Entwicklung	16
1.2 Das kognitive Modell	17
2 Indikation und Kontraindikationen	23
2.1 Indikation und Wirksamkeit	23
2.2 Kontraindikationen	27
3 Sokratischer Dialog als Grundhaltung der kognitiven Umstrukturierung	29
3.1 Sokratische Idee und psychotherapeutischer sokratischer Dialog	30
3.2 Das »Sokratische« am sokratischen Dialog	31
3.3 Einbettung des sokratischen Dialogs als Umstrukturierungsmethode im therapeutischen Prozess	34
II Kognitive Umstrukturierung: praktisches Vorgehen	37
4 Vermittlung des kognitiven Modells	39
4.1 Allgemeines Prozedere	39
4.2 Mögliche Probleme bei der Vermittlung des kognitiven Modells	42
4.3 Psychoedukation zu kognitiven Fehlern	43
4.4 Ergänzungen zur Vermittlung des kognitiven Modells	45
5 Identifizieren dysfunktionaler Kognitionen	46
5.1 Identifizieren automatischer Gedanken in konkreten Problemsituationen	46
5.2 Identifizieren stabiler Grundannahmen	51
Exkurs: Plananalyse	59

6	Infragestellen dysfunktionaler Kognitionen und Erarbeitung funktionaler Kognitionen	63
6.1	Bearbeitung automatischer Gedanken in konkreten Problemsituationen	63
6.2	Bearbeitung stabiler Grundannahmen	80
7	Einübung funktionaler Kognitionen als neue Bewältigungsfertigkeiten	88
III	Spezifische kognitive Therapietechniken für besondere Herausforderungen	91
8	Rational-emotive Therapie (RET) nach Ellis	92
8.1	Grundlagen der rational-emotiven Therapie (RET)	92
8.2	RET als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung	99
8.3	Indikation für RET	104
8.4	Fazit	105
9	Kognitive Therapie nach Beck	106
9.1	Die Grundlagen der Kognitiven Therapie (KT) nach Beck	106
9.2	Kognitive Therapie nach Beck als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung	111
9.3	Indikation für die Kognitive Therapie nach Beck	115
9.4	Fazit	116
10	Irrationale Selbstinstruktionen: Stressimpfungstraining nach Meichenbaum	117
10.1	Grundlagen des Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum	117
10.2	Stressimpfungstraining als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung	120
10.3	Indikation für Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum	125
10.4	Fazit	126
11	Systemimmanente Kognitive Therapie	127
11.1	Definition von Systemimmanenz	127
11.2	Grundlegende Techniken und Strategien der Systemimmanenten Kognitiven Therapie	128
11.3	Ablauf der Systemimmanenten Kognitiven Therapie	132
11.4	Wann ist Systemimmanenz in welchem Ausmaß indiziert?	136
11.5	Fazit	137

12	Kognitive Umstrukturierung der Metakognitionen – die Metakognitive Therapie nach Wells	139
12.1	Grundlagen der Metakognitiven Therapie (MKT)	139
12.2	MKT als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung	146
12.3	MKT versus KVT?	155
13	Akzeptanz- und Commitmenttherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung	157
13.1	Was ist ACT?	158
13.2	ACT als therapeutische Technik der kognitiven Umstrukturierung	160
13.3	ACT versus KVT	174
14	Schematherapie als Strategie der kognitiven Umstrukturierung	176
14.1	Theoretischer Hintergrund und Störungsverständnis	176
14.2	Schematherapie als therapeutische Ergänzung zur kognitiven Umstrukturierung	180
14.2.1	Die therapeutische Beziehung in der Schematherapie	180
14.2.2	Diagnostik und schematherapeutische Fallkonzeption	181
14.2.3	Therapeutische Techniken zur Modifizierung der Modi	184
14.3	Schematherapie versus kognitive Umstrukturierung	190
14.4	Fazit	191
	Anhang	193
	Prüfungsfragen	194
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	197
	Liste ausgewählter Selbsthilfebücher zur kognitiven Umstrukturierung	198
	Literaturverzeichnis	199
	Sachwortverzeichnis	206