

Inhalt

Vorwort	11
I Was ist mit mir los?	15
1 Einleitend: Begriffsklärungen	16
1.1 Integrative Kognitive Verhaltenstherapie – was ist das?	16
1.2 Woran erkennt man psychische Probleme?	21
1.3 Welche Problembereiche gibt es?	23
1.4 Woran liegt es bei mir?	25
1.5 Was kann ich dagegen tun?	26
2 Gefühle: Was man darüber wissen sollte	28
2.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?	28
2.2 Wie entstehen Gefühle?	34
2.3 Lassen sich Gefühle beeinflussen?	42
2.4 Das ABC-Modell der Gefühle	49
3 Zentral und gefühlsbestimmend: das Bewertungssystem	58
3.1 Was ist ein Bewertungssystem?	58
3.2 Wie komme ich meinen Denkweisen auf die Schliche?	66
3.3 Wie entstehen Denkmuster?	76
3.4 Angemessene und unangemessene Denkmuster	81
4 Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühlsdschungel	85
4.1 Katastrophendenker	86
4.2 Versicherungsdenker	91
4.3 Absolute Forderer und Muss-Denker	95

4.4	Gerechtigkeitsapostel	103
4.5	Schwarz-Weiß-Maler und Generalisierer	107
4.6	Menschenwertbestimmer	109
4.7	Null-Verzicht-Spezialisten oder ewig unzufriedene Trockenschwimmer	112
4.8	Meinungsverkäufer und Tatsachenverdreher	117
4.9	Verrenkungsdeuter	123
4.10	Applausfetischisten	127
4.11	Selbstschutzexperten	133
4.12	Punktekämpfer	139
4.13	Verantwortungslose Untertanen	144
4.14	Kindchenspielen oder Erwachsene Küken	150
4.15	Psychische Probleme und ihre typischen Denkfallen	155
5	Detektivarbeit: eigene Probleme und Denkfallen aufspüren	160
5.1	Bewusste Konzepte »von oben« aufstellen	161
5.2	Bewertungssysteme »von unten« rekonstruieren	162
5.3	Bewertungssysteme durch Gedankenstopp rekonstruieren	167
II	Wege aus dem Gefühlsdschungel: der Veränderungsprozess	173
6	Voraussetzungen für Änderungserfolge	174
7	Motiv und Maßstab allen Bewertens, Fühlens und Handelns: das Ziel	179
7.1	Ziele - und was man darüber wissen sollte	179
7.2	Ziele für das ABC-Modell	181
7.3	Angemessene und unangemessene Ziele	183
7.4	Zielsicher? Ziele auf Angemessenheit prüfen	185
7.5	Realität und Ziele im Vergleich	196

8	Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand	201
8.1	Qualitätschecks für Denkweisen	201
8.2	Beispiele für das Prüfen von Bewertungssystemen	205
9	Austauschmuster: Bauen Sie sinnvolle Alternativen auf	243
10	Jetzt helfe ich mir selbst: das Modell zur Selbstanalyse meiner Emotionen	248
11	Startprobleme?	278
11.1	Einsicht: ja. Und nun?	278
11.2	Wo ist die Löschtaste? Oder: Wohin mit den Klapperweihnachtshasen?	282
11.3	Sinnvolle Übungen bestimmen	285
11.4	Übungsleitern erstellen	289
11.5	Trockenübungen: theoretische Überzeugungsarbeit	297
11.6	Das innere Drehbuch: Übungen in der Vorstellung	298
11.7	Das praktische Umsetzen: Üben im Alltag	305
12	Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!	312
12.1	Die Fallgrube der unrealistischen Ziele	312
12.2	Die Könnerzielfalle	316
12.3	Probleme mit dem Problem: übergeordnete Probleme	319
12.4	Das Bewerten körperlicher Begleitsymptome von Emotionen	327
12.5	Huch, der Krankheitsgewinn geht flöten!	336
12.6	Kein Erfolg ohne Neider – auf dem Sockel weht eine steife Brise	339
12.7	Der innere Schweinehund macht mobil	344

Anhang	349
Übungsaufgaben	350
Hinweise zum Online-Material	358