

Inhalt

Vorwort zur 9. Auflage	9
1 Einleitung: Zielsetzung des Leitfadens	11
2 Theoretische Grundlagen der Kognitiven Umstrukturierung: Die »Kognitiven Therapien« nach Ellis, Beck und Meichenbaum	15
3 Der Prozess der Kognitiven Umstrukturierung: Grundlegende Schritte und Vorgehensweisen (Leitfaden)	45
3.1 Schritt 1: Vermittlung des »Kognitiven Modells« an den Klienten	49
3.2 Schritt 2: Identifikation der dysfunktionalen Kognitionen	59
3.2.1 Exploration der auslösenden Situationen ...	61
3.2.2 Exploration der belastenden Gefühle und Verhaltensweisen	64
3.2.3 Exploration der konkreten Veränderungsziele	71
3.2.4 Exploration der dysfunktionalen Kognitionen	81
3.3 Schritt 3: Infragestellen der dysfunktionalen Kognitionen	91
3.3.1 Allgemeine Strategien innerhalb des sogenannten »Sokratischen Dialogs«	94

3.3.2	Spezifische Strategien zum Infragestellen bestimmter »Gruppen« von dysfunktionalen Kognitionen	103
3.4	Schritt 4: Erarbeiten funktionaler, zielführender Kognitionen	165
3.5	Schritt 5: Einüben der funktionalen, zielführenden Kognitionen	171
4	Einige Anmerkungen zur Umsetzung des Leitfadens	186
5	Gestaltung der Therapeut-Klient-Beziehung	189
6	Häufige Schwierigkeiten und Fehler bei der Kognitiven Umstrukturierung	196
7	Schlussbemerkung und Ausblick auf theoretische und methodische Weiterentwicklungen	202
	Literatur	219

Anhang

Beispiele für Emotionswörter	231
Selbstbeobachtungs- und Selbsthilfeschema für Klienten ...	233
Selbsthilfe-Fragenkatalog für Klienten	239
Zusammenstellung der wichtigsten Fragen für den Therapeuten	241
Fallbeispiele: Herr T., Frau S.	246
Selbsthilfebücher zur Kognitiven Therapie/Kognitiven Verhaltenstherapie	257
Störungsspezifische Behandlungsprogramme aus dem Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie	260
Stichwortverzeichnis	263