

# Inhalt

Vorwort zur 7. 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) .....	44
3.1 Schritt 1: Vermittlung des »Kognitiven Modells« an den Klienten .....	48
3.2 Schritt 2: Identifikation der dysfunktionalen Kognitionen .....	58
3.2.1 Exploration der auslösenden Situationen .....	60
3.2.2 Exploration der belastenden Gefühle und Verhaltensweisen .....	63
3.2.3 Exploration der konkreten Veränderungsziele .....	69
3.2.4 Exploration der dysfunktionalen Kognitionen .....	79
3.3 Schritt 3: Infragestellen der dysfunktionalen Kognitionen .....	89
3.3.1 Allgemeine Strategien innerhalb des sogenannten »Sokratischen Dialogs« .....	92

3.3.2	Spezifische Strategien zum Infragestellen bestimmter »Gruppen« von dysfunktionalen Kognitionen .....	100
3.3.2.1	Bearbeitung dysfunktionaler Wahrnehmungen und Interpretationen .....	102
3.3.2.2	Bearbeitung dysfunktionaler Bewertungen .....	112
3.3.2.3	Bearbeitung dysfunktionaler Kernannahmen .....	134
3.3.2.4	Bearbeitung dysfunktionaler Kognitionen auf der sog. »sekundären Ebene« .....	154
3.4	Schritt 4: Erarbeiten funktionaler, zielführender Kognitionen .....	160
3.5	Schritt 5: Einüben der funktionalen, zielführenden Kognitionen .....	166
4	Einige Anmerkungen zur Umsetzung des Leitfadens ....	180
5	Gestaltung der Therapeut-Klient-Beziehung .....	183
6	Häufige Schwierigkeiten und Fehler bei der Kognitiven Umstrukturierung .....	189
7	Schlussbemerkung und Ausblick .....	195
	Literatur .....	212
	Anhang .....	221
	Beispiele für Emotionswörter .....	222
	Selbstbeobachtungs- und Selbsthilfeschema für Klienten .....	223
	Selbsthilfe-Fragenkatalog für Klienten .....	228
	Zusammenstellung der wichtigsten Fragen für den Therapeuten .....	230
	Fallbeispiele: Herr T., Frau S. ....	234

Selbsthilfebücher zur Kognitiven Therapie/Kognitiven Verhaltenstherapie .....	245
Störungsspezifische Behandlungsprogramme aus dem Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie .....	247
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>249</b>