

Inhalt

Vorwort von Albert Ellis	7
Vorwort von Serge K. D. Sulz	8
Vorbemerkung	9
Einleitung: Verhaltenstherapie – neue Erlebnisse mit sich und der Welt	15
Erster Teil: Wie wir werden, was wir sind	19
Das Bild von uns selbst, von der Welt und von ihren Spielregeln	20
Warum mehr desselben nicht unbedingt besser ist	26
Selbstbild, Weltbild und unser Beziehungsverhalten	29
Die Gestaltung unserer Lebenswirklichkeit – Faktoren und Probleme	30
Wann brauche ich Psychotherapie?	35
Zweiter Teil: Der Änderungsprozess	37
Modellvorstellungen über psychische Veränderungsprozesse 38 Die vier grundsätzlichen Ansatzpunkte der Therapie seelischer Probleme	39
Die vier Dimensionen der Psychotherapie	41
Das gestalttherapeutische Veränderungsmodell	42
Das psychoanalytische Veränderungsmodell	47
Das verhaltenstherapeutische Veränderungsmodell	49
<i>1. Schritt: Ihr persönlicher Veränderungsprozess</i>	55
Die Beziehung	55
Die Eigenaktivität	63
Ursachenforschung: unabänderliche Tatsachen, Beschwerden oder Probleme?	66
Machen Sie sich Ihre Erwartungen bewusst	69

2. <i>Schritt</i> : Wie Sie Ihre Änderungsmotivation steigern können	71
Das Gefühl der Hilflosigkeit	73
Grundbegriffe der Motivation	75
Arbeiten Sie aktiv mit	76
Gründe für Widerstand und Stagnation im Veränderungsprozess	78
Wie Sie Motivationsprobleme bewältigen	89
Bestimmen Sie das Ziel Ihrer Therapie	98
Legen Sie Prioritäten fest	104
3. <i>Schritt</i> : Die Verhaltensanalyse	107
Grundlegendes zur Verhaltensanalyse	109
Wie ein Symptom entsteht	111
Der Blick durch das therapeutische Teleobjektiv	123
Der Blick durch das therapeutische Weitwinkelobjektiv und das Gesamtbild Ihrer Probleme	131
4. <i>Schritt</i> : Die Zielanalyse	143
Grundlegende Gedanken zur Zielanalyse	143
Momentanes Anliegen oder wahres Ziel?	150
Wie Sie Ihre wahren Ziele finden	154
5. <i>Schritt</i> : Die Reise	160
Die Planung der Reiseroute	163
Unterwegs: Der Änderungsprozess	165
Warum nicht bleiben, wenn es Ihnen am Ziel Ihrer Reise gefällt?	190
Abschließende Gedanken	196
Literaturverzeichnis	207