

Inhalt

Vorwort zur 5. Auflage	11
Vorwort zur 4. Auflage	12
Grundlagen der Integrativen KVT	13
1 Entwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapien	13
1.1 Abgrenzung zur orthodoxen Verhaltenstherapie	14
1.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Modelle	15
1.3 Modellspezifische Schwerpunkte	16
2 Wesen und Kennzeichen Kognitiver Verhaltenstherapien	18
2.1 Indikation und Kontraindikation	18
2.2 Grundlagen kognitiv-verhaltenstherapeutischer Modelle	22
2.3 Entwicklungen in der KVT	24
2.4 Ziele und Methoden der KVT	25
3 Diversifikation der KVT durch Verfahren der »dritten Welle«	29
4 Begründung der Integrativen KVT	33
4.1 Verhaltenstherapie	33
4.2 Sozialpsychologie	36
4.3 Philosophie	39
4.4 Psychoanalyse und Tiefenpsychologie	44
4.5 Neurobiologie und -psychologie	45
4.6 Linguistik	48
4.7 Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	52
4.8 Problemorientierte Kognitive Psychodiagnostik (PKP)	53
4.9 Weitere integrierte Konzepte	60
5 Kennzeichen der Integrativen KVT	60
5.1 Therapeutenvariablen	61
5.2 Gesprächsführung in der Integrativen KVT	65
5.3 Das Wahrheitskonzept und dessen Implikationen	68
5.4 Die »innere« und »äußere Freiheit« und ihre Implikationen	72
6 Übungsaufgaben und vertiefende Literatur für die Grundlagen	74
1 Phase 1: Das Kognitive Modell zur Emotionsentstehung und -steuerung vermitteln	76
1 Was sind Emotionen?	76
2 Wie entstehen Emotionen?	81
3 Wie lassen sich unangemessene oder unangemessen starke Emotionen verändern?	84
3.1 Emotionssteuerung durch Modifikation von Konzepten	84
3.2 Emotionssteuerung durch nicht-kognitive Faktoren	85

4	Das ABC-Modell einführen	88
4.1	Ausgangssituation A	89
4.2	Bewertungssystem B	91
4.3	Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen C	99
4.4	Das modifizierte ABC-Modell in der Übersicht	101
5	Nachfolgende und hierarchische ABCs und Probleme	102
5.1	Ketten-ABCs und Problemketten	102
5.2	Hierarchische ABCs und hierarchische Probleme	108
6	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	118
7	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 1	121

2	Phase 2: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren	123
1	Was sind Konzepte und Denkstile?	123
2	Welche dysfunktionalen Konzepte gibt es?	126
2.1	Problemgebiete lerngeschichtlich erworbener psychischer Störungen	126
2.2	Problemgebiete und ihre Konzepte	129
3	Welche dysfunktionalen Denkstile gibt es?	134
3.1	Katastrophendenken	136
3.2	Versicherungsdenken	138
3.3	Absolutes Fordern und Muss-Denken	140
3.4	Gerechtigkeitsdenken	144
3.5	Schwarz-Weiß-Malen und Generalisieren	146
3.6	Menschenwertbestimmen	148
3.7	Null-Verzicht-Denken	150
3.8	Meinungenverkaufen und Tatsachenverdrehen	154
3.9	Verrenkungsdeuten	157
3.10	Applausfetischismus	159
3.11	Selbstschutzdenken	163
3.12	Punktesammeln	166
3.13	Untertanendenken	168
3.14	Kindchenspielen	170
4	Problemgebiet-typische dysfunktionale Denkstile	173
5	Dysfunktionale Konzepte mithilfe des ABC-Modells identifizieren	175
5.1	Bewertungssysteme »von oben« erstellen	176
5.2	Probleme bei der Identifikation relevanter dysfunktionaler Konzepte	179
5.3	Bewertungssysteme »von unten« rekonstruieren	181
5.4	Bewertungssysteme durch geleitete Vorstellungsübungen, In-Vivo-Übungen und Hypnose rekonstruieren	186

6	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	189
7	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 2	191
3	Phase 3: Identifizierte Konzepte auf Angemessenheit prüfen	195
1	Voraussetzungen für die Konzeptprüfung	195
2	Frage- und Prüftechniken	196
2.1	Fragetechniken	197
2.2	Disputtechniken	199
2.3	Disputstrategien	205
3	Sokratische Dialoge	210
3.1	Explikative Sokratische Dialoge	211
3.2	Normative Sokratische Dialoge	214
3.3	Funktionale Sokratische Dialoge	216
3.4	Regressive Abstraktion	221
3.5	Differentialindikation: Disput oder Sokratischer Dialog?	222
4	Situationsbezogene Ziele erheben und auf Funktionalität prüfen	225
4.1	Situationsbezogene Ziele erheben	225
4.2	Funktionale und dysfunktionale Ziele	226
4.3	Beispiele für Zieldispute	230
4.4	Das ABCZ-Modell und die Soll-Ist-Analyse der Zielsetzungen	243
5	Bewertungssysteme auf Angemessenheit prüfen	248
5.1	Prüfstrategien für Bewertungssysteme	248
5.2	Fallbeispiele für das Prüfen dysfunktionaler Konzepte	253
5.3	Fallbeispiel für den Einsatz Sokratischer Dialoge	291
6	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	298
7	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 3	302
4	Phase 4: Neue, funktionale Konzepte erstellen	305
1	Funktionale B-Alternativen erstellen	305
2	Das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen (SAE-Modell)	308
2.1	Bausteine des SAE-Modells	308
2.2	Aufgabenblatt zur Selbstanalyse von Emotionen	312
2.3	Vorgehen beim Prüfen der SAE-Modelle	312
2.4	Fallbeispiele für das Besprechen von SAE-Modellen	314
3	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	345
4	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 4	347
5	Phase 5: Neue Konzepte bahnen	348
1	Funktionale Übungen festlegen	348
1.1	Ziel von B ^{neu} -Übungen	348
1.2	Anforderungen an funktionale Übungen	349

1.3	Typische Übungen für Patienten mit Selbstwertproblemen	351
1.4	Typische Übungen für Patienten mit Frustrationsintoleranzproblemen	353
1.5	Typische Übungen für Patienten mit existentiellen Problemen	354
2	Übungsleitern erstellen	355
3	Neue Konzepte auf der inhaltlich-logischen Ebene trainieren	362
4	Neue Konzepte durch Imaginationsübungen trainieren	363
4.1	Innere Drehbücher erstellen	365
4.2	Imaginationsübungen durchführen	366
4.3	Fallbeispiel für eine Imaginationsübung	368
5	Neue Konzepte durch In-vivo-Übungen trainieren	370
5.1	In-vivo-Übungen planen und durchführen	370
5.2	Fallbeispiel für eine In-vivo-Übung	374
6	Umgang mit typischen Fragen und Einwänden	377
7	Übungsaufgaben und vertiefende Literatur zu Phase 5	379
	Arbeitsmaterial	380
	Literatur	383
	Sachwortverzeichnis	391