

# Inhalt

<b>Vorwort von Albert Ellis</b> . . . . .	7
<b>Vorwort von Serge K. D. Sulz</b> . . . . .	8
<b>Vorbemerkung</b> . . . . .	9
<b>Einleitung: Verhaltenstherapie – neue Erlebnisse mit sich und der Welt</b> . . . . .	15
<b>Erster Teil: Wie wir werden, was wir sind</b> . . . . .	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
<b>Zweiter Teil: Der Änderungsprozess</b> . . . . .	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
<b>Abschließende Gedanken</b> . . . . .	196
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	207