

# Stichwortverzeichnis

## A

- Abblockverhalten 194
  - Depressionen 190
  - Drogen 191
- ABC-Formular 40, 59, 66, 67, 68, 69, 70, 261, 277, 311, 312, 311, 312
- ABC-Formular I 66, 67, 68, 69, 70
- ABC-Formular II 68, 69, 70
- Abhängigkeit 349
- Achtsamkeit 21, 97, 100
- Achtsamkeitsmeditationen 97
- Aggressionsstörungen 32
- Agoraphobie 170
- Aktivitäten 35, 88, 113, 130, 131, 136, 137, 139, 140, 146, 186, 189, 191, 194, 195, 203, 296, 297, 298, 299, 300, 336, 344, 346, 348
  - Auswirkungen 190
  - geistige 85
  - Planung 135
  - positive 301
  - Schlaf 345
  - wertorientierte 300
  - Zufriedenheit 295
- Aktivitätsplan 194, 195
- Aktivitätszeitplan 293
- Akupunktur 353
- Alkohol 139, 314
- Alkohol- oder Drogenkonsum
  - problemerhaltende Lösung 125
- Alkoholismus 34, 140
- Alkoholmissbrauch 32
- Alles-oder-nichts-Denken 44, 56
- Anerkennung 51
- Anforderungen 45, 76, 129, 208, 337
- Angriff & Verteidigung-Formular 282
- Angriff & Verteidigung-Technik 279
- Angst 19, 20, 22, 27, 31, 33, 37, 38, 47, 76, 78, 79, 80, 81, 88, 89, 91, 96, 113, 116, 120, 121, 122, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 137, 139, 141, 142, 143, 146, 159, 167, 175, 180, 181, 197, 208, 209, 215, 285, 294, 303, 306, 309, 311, 303, 306, 309, 311, 323, 338, 341, 349
- Alkohol 139
  - alternative Denkweisen 168
  - bedrohliche Gedanken 85
  - Einfluss auf das Denken 174
  - Hausaufgaben 339
  - hilfreiche Anschauungen 168
  - Konfrontationsübungen 177, 178, 181
  - Körperempfindungen 169
  - mittelbare Konfrontation 81
  - Sicherheitsverhalten 182
  - typische Denkweisen 168
  - übertriebene Sorgen 184
  - übertriebene 197
- Ängstlichkeit 106
- Angststörungen 126, 167, 302, 306, 302, 306
  - Belastungsstörungen, posttraumatische 168
  - Panikattacken 168
  - Phobien 168
  - Zwangsstörungen 167
- Annahmen 44, 46, 52, 75, 169, 180, 207, 208, 262, 344
- Anspruchsdenken 320
- Arbeitsblätter 54, 77, 104, 105, 106, 109, 112, 115, 121, 122, 123, 124, 129, 143, 144, 145, 146, 147, 152, 173, 174, 177, 179, 180, 181, 184, 185, 186, 190, 191, 192, 195, 198, 200, 201, 203, 204, 205, 206, 207, 212, 214, 216, 224, 226, 229, 230, 231, 232, 234, 235, 237, 240, 241, 245, 277, 278, 281, 284, 285, 310, 322, 344, 348
- ABC-Formular 40, 41, 67, 68, 69, 70
- Aktivitäts-Zeitplan 195
- alternative Verhaltensweisen 134, 135
- Analyse der Grundüberzeugungen 251
- Analyse der Verhaltensauswirkungen 38
- angemessene Verantwortung übernehmen 317, 319, 320
- Angriff & Verteidigung-Formular 282
- Aspekte gesunden Ärgers 234
- Aspekte ungesunden Ärgers 236
- Aufmerksamkeitsanalyse 86, 90
- Aufmerksamkeitsfokus-Test 118
- Aufzeichnung Verhaltensexperimente 83

- bedrohliche Situationen und Aufmerksamkeit 91
- Befreiung von Schuldgefühlen 303, 304, 305, 303, 304, 305
- Bereiche für persönliche Weiterentwicklung 229
- Besessenheits-Checkliste 198
- Bestätigungs- und Sicherheitsbedürfnis-Check 142
- Beste-Freund(in)-Formular 227
- Beweise sammeln 223
- Checkliste äußere Bedingungen für die Selbstbewertung 215
- Checkliste Gesundheitsangst 200
- Checkliste körperdysmorphe Störungen 199
- Checkliste zum Experiment 76
- Checkliste zur Problemlösung 32
- Checkliste Zwänge 201
- dem Drang zur Etikettierung widerstehen 49
- Denken ohne Filter 50
- Denkfehler 54
- Depressionssymptom-Checkliste 189
- emotionales Ziel 151
- Entkatastrophisierung der Gedanken 43, 44, 55
- Etikettierungen und Alternativen 219, 220
- Fakten Gefühlen vorziehen 47
- Fehlbarkeit-ist-okay-Formular 224
- Flexibilitätsformular 320, 321, 322
- flexibles Denken 45
- Fortschrittsbericht 161
- frühe Erfahrungen 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300
- frühe Erfahrungen 253, 254
- Frustrationstoleranz steigern 52
- Gedankenaufzeichnung 55
- Gedankenkorrektur 56, 57
- Gedankenlesen widerstehen 47
- Gedankentest 111
- Gedankenüberprüfung 64
- geeignete Unterstützungsquellen 311
- Gefühlsfakten 104, 105, 106
- genaue Manöverkritik 226
- genaues Nachdenken 48
- gesunden Ärger lernen 238
- Gleichauf-Seite 244, 245
- Grübelmuster 193
- Gründe für Selbstakzeptanz 231
- Gründe gegen globale Selbstbewertung 216
- Herausforderungsliste 178, 179
- Hierarchie angstbesetzter Situationen 180
- Inspirationsquellen 159
- KNA-Formular 160
- Kognitiver Korrekturtest 66
- Konfrontationsaktivitätsprotokoll 182
- Konfrontationsplan 181
- Kontroll- und Sicherheits-Check 128, 129
- Kontrolle übernehmen 208
- Konzentrationsprotokoll 94
- Körperempfindungen bei Angst 171, 172, 173
- Kosten ungesunden Ärgers 236, 237
- Kreisdiagramm 96
- Kriterien für Rituale ändern 210
- Manöverkritik 227
- Menschen, an die ich mich wenden kann 354
- NAG-Formular 60, 61, 62
- Objektiveres Denken 53
- ohne drittes Auge denken 46
- persönliche Bedeutung 30
- persönliche Verantwortung ermitteln 230
- Perspektivenseite 176, 177
- Positives Denken 51
- Positives Überzeugung-Logbuch 278
- Positives Überzeugungs-Logbuch 273, 275, 276, 277, 279, 281, 284, 285, 286, 287, 288
- Problemaussage 124
- Problemliste 340
- Problemrangordnung 34
- realistisches
- Verantwortungskreisdiagramm 205, 206
- Ritual protokollieren 211
- Rückfälle überwinden 349, 351, 352
- schädliche Verhaltensweisen 132, 133
- schlechte Verhaltensweisen 36
- Schluss mit Selbsterniedrigung 306, 307
- sekundäre Probleme 302, 303, 302, 303
- Selbstaussagen-Fortschrittsbericht 220, 222
- Selbstbehauptungsaktionsplan 241
- Selbstmedikation 139, 140, 141
- Sicherheitsverhalten 183, 184
- Sorgen 184
- Sorgen 185
- Sorgenanalyse 137, 138
- Sorgenkiller 186

- SPORT-Seite 155, 157  
stärkere Sicherungen gegen ungesunden Ärger 239  
stichhaltige Theorie entwickeln 203, 204  
Symptom-Synopse 120, 121  
Teufelblume entwurzeln 144, 145  
Teufelsblume 144  
Themen und Auslöser-Finder 123  
Umsetzung alternativer Gedanken 71  
Umsetzung alternativer Gedanken 71  
Umsetzung alternativer Gedanken 72  
Ungerechtigkeiten ertragen 325, 326  
Unsicherheit, Unkontrollierbarkeit und Unvermeidbarkeit 323, 324  
Verhaltensexperiment-Umfrage 81  
Verhaltenstest 114, 115  
Verhaltensziele 151  
Vermeidungs- und Abblockverhalten 192  
Vermeidungsliste 131  
vierdimensionales Gefühl 108, 109  
Vorhersage 78, 82  
Vorteile der Befreiung von Schuldgefühlen 304  
Vorteile der Befreiung von Schuldgefühlen 305  
Vorteile der Befreiung von Schuldgefühlen 305  
Vorteile der Überwindung von Stolz 309  
Wahrscheinlichkeit befürchteter Ereignisse 174, 175  
Zielaussage 152  
Zielübersicht 341  
zwischen den Extremen denken 44  
Ärger 106, 110, 111, 113, 116, 124, 150, 152, 153, 154, 159, 185, 209, 213, 233, 235, 236, 238, 241, 245, 292  
Ärzte 335, 336, 337, 338, 339, 347, 350, 353, 354  
Aufgaben 85, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 100, 125, 126, 127, 130, 133, 135, 136, 150, 155, 157, 159, 172, 176, 190, 199, 203, 209, 273, 274, 296, 303, 339  
Depressionen 194  
flexibel denken 320  
Konzentration 90, 97  
therapeutische 340  
zu Ende führen 311  
Aufmerksamkeit 21, 23, 60, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 99, 108, 109, 110, 116, 118, 119, 124, 137, 142, 176, 186, 235, 242, 253, 254, 261, 267, 295, 299, 310, 312, 310, 312  
bewusst ausrichten 314  
Depressionen 193  
kontrollieren und lenken 100  
von unerwünschten Gedanken und Bildern weg lenken 85  
Aufmerksamkeitsfokus 95, 116, 117, 118, 119, 122  
Auslöser 54, 61, 104, 105, 106, 123, 124, 143, 152, 207, 208  
Gefühle benennen 104  
identifizieren 122
- B**
- Bedauern 107, 114, 118, 123  
Behandlung 19, 117, 250, 302, 304, 302, 304, 335, 336, 337, 338, 351, 354  
Dauer der Sitzungen 339  
Fragen an den Therapeuten 337  
Hausaufgaben 339  
Medikamente 338  
Therapeuten finden 337  
Vorbereitung auf Sitzungen 340  
Wahl der Therapie 335  
Ziele festlegen 341  
Belastungsstörungen, posttraumatische 32, 126, 336  
Besessenheit 198  
problemerhaltende Lösungen 197  
Theorie A und Theorie B gegenüberstellen 202  
Verantwortlichkeit richtig einschätzen 205  
Verhalten bewerten 202  
Besorgnis 79, 120, 121, 122, 136  
ständige 32  
versus Angst 184  
Bestätigung 329  
Beste-Freunde-Technik 227  
Bewältigungsstrategien 80  
schädliche 125  
Beweise sammeln 75  
Beziehungen 22, 33, 107, 113, 118, 123, 141, 142, 153, 158, 159, 185, 198, 201, 213, 226, 235, 236, 242, 250, 251, 253, 255, 268, 335, 336, 339  
familiäre 233  
funktionierende 233  
Grundüberzeugungen 250

pflegen 233, 245  
Selbstakzeptanz 328  
vergangene neu beleuchten 253  
Bilder 28, 85, 86, 88, 91, 96, 104, 108, 109,  
129, 139, 159, 201, 202, 204  
aufdringliche 198  
Bulimie 32

## C

Chronisches Erschöpfungssyndrom 32

## D

Denken 27, 29, 37, 38, 39, 51, 53, 61, 63, 65,  
98, 99, 110, 111, 151, 159, 182, 189, 199,  
230, 255, 269, 271, 277, 292, 310, 320, 321,  
322, 339, 350, 352  
anderer Menschen kontrollieren 126  
angstentschärfendes 175  
anpassen 54  
Besessenheit 207  
Depressionen 189  
emotionales 47  
falsches 53  
flexibles 45, 322  
flexibles oder starres 112  
Grundüberzeugungen 262  
Handeln und Verhalten 277  
hinterfragen 54  
kontrollieren 202  
negatives 59, 61, 62, 68  
positive Veränderungen pflegen 289  
positives 266  
schädliches 21  
starres 322  
starres 110  
starres/anspruchsbasiertes versus  
flexibles/vorliebenbasiertes 110  
Themen erkennen 261  
ungesundes 235  
verzerrtes 43, 62  
Denken, emotionales 47  
Denkfehler 43, 45, 53, 54, 56, 57, 59, 66, 69,  
70, 98, 230, 320  
ABC-Formular II 68  
aufzeichnen 54  
Auswirkungen 54  
emotionales Denken 47  
Entwertung des Positiven 50  
Etikettierungen 49

geringe Frustrationstoleranz 51  
Personalisierung 52  
selektive Wahrnehmung 50  
Situationen 54  
Übergeneralisierung 48  
Wahrsagerei 46  
Denkweisen 220  
Depressionen 19, 20, 22, 27, 31, 32, 33, 34,  
37, 38, 40, 54, 62, 76, 86, 96, 97, 98, 99,  
108, 109, 110, 113, 116, 122, 125, 126, 127,  
130, 131, 132, 134, 135, 139, 189, 190, 191,  
192, 194, 195, 215, 218, 258, 285, 293, 301,  
303, 308, 311, 301, 303, 308, 311, 321, 336,  
338, 341, 349  
Abblockverhalten 191  
Aktivitätsplan 194  
Alkohol 139  
allgemeine Symptome 189  
Aufmerksamkeit bewusst lenken 193  
bedrohliche Gedanken 85  
bekämpfen 189  
Grübeln 193  
quälende Gedanken und Bilder 193  
Vermeidungs- und Abblockverhalten  
(Übersicht) 191  
Vermeidungsverhalten 190  
Downward arrow technique 258  
Drogen 35  
Abblockverhalten 191  
Stimmungsaufbesserung 139  
Drogenmissbrauch 32  
Duftöl 346  
Arzt konsultieren 347  
Dysmorphophobie 32

## E

Eifersucht 107, 114, 118, 123, 126, 141, 159,  
213  
Einzeltherapie 353  
Empfindungen 35  
Endorphine 343  
Entspannung 299, 343, 347, 353  
Enttäuschung 29, 30, 54, 56, 98, 105, 106,  
114, 117, 123, 274, 275, 330  
Entwertung des Positiven 50  
Ereignisse  
Aufzeichnung 66  
Bedeutung beimessen 29  
Definition 39  
negative 29

- neu interpretieren 267
  - noch nicht eingetretene 137
  - positive 29
  - relativieren 175
  - Wahrscheinlichkeit realistisch einschätzen 173
  - Essstörungen 32, 349
  - Etikettierungen 49, 217
- F**
- Fehlbarkeit, akzeptieren 224
  - Fehler 327
  - Fortschritte 352
  - Frustrationstoleranz, geringe 51
  - Fühlen
    - und Denken 353
  - Furcht 106
- G**
- Gedanken
    - alternative ausprobieren 70
    - aufdringliche 198, 209
    - Aufzeichnung 66
    - automatische 250
    - bedrohliche 85
    - Definition 39
    - Einfluss auf Gefühle 27
    - mit Gefühlen und Verhalten verbinden 37
    - negative 59, 86
    - schädliche vorüberziehen lassen 98
    - überprüfen 75
  - Gedankenmuster 28
    - problematische 21, 43
  - Gefühle
    - Anatomie 107
    - Aufmerksamkeit 116
    - Aufzeichnung 66
    - Definition 39
    - Einflussgrößen 27
    - gestörte 39
    - gesunde
      - Definition 103
    - gesunde negative 151, 233
      - als Zielsetzung 150
    - Kontext 107
    - Körperempfindungen 119
    - mit Gedanken und Verhalten verbinden 37
    - negative gesunde 22, 54, 103, 110
    - negative ungesunde 22, 62, 119, 218, 258
    - positive Veränderungen pflegen 289
    - Problemgefühle sichtbar machen 122
    - ungesunde
      - Definition 103
      - ungesunde negative 151, 233
      - Ursachen 60
      - Wechselwirkungen mit Denken und Handeln 27
      - Ziel-Gefühle 37
  - Gefühlsbezeichnung 104, 105
  - Gefühlsfakten
    - Auslöser 104
    - Gefühlsbezeichnung 104
    - Gefühlstipp 104
    - Handlungstendenz 104
    - tatsächliches Verhalten 104
  - Gefühlstipp 104, 105
  - Gefühlsvokabular 103
  - Geldausgeben 32
  - Genesung
    - Hindernisse 301
    - Übungen, Geduld und Ausdauer 352
  - Genesungshindernisse
    - mangelnde Übung 311
    - nicht um Hilfe bitten 309
    - Scham 302, 305, 302, 305
    - Schuldgefühle 301, 303, 301, 303
    - sekundäre emotionale Probleme 301
    - Stolz 302, 307, 302, 307
  - Gesundheitsangst 197, 200, 201, 203, 208
    - Behandlung 200
    - Definition 200
    - Merkmale 200
  - Grübeln 189, 193
  - Grundüberzeugungen 249, 320
    - aufbauende 265
    - aufspüren 258
    - handeln als ob 277
    - negative 217, 266
    - prägende Personen 253
    - schädliche 271
    - sich gegen Rückfälle wehren 277
    - Themen 250
    - Themen erkennen 261
    - Typen 249
    - ungesunde negative 250
    - verinnerlichen 271
    - Wechselwirkungen 256
    - zuordnen ohne Schuldzuweisung 254
    - Zweifel bekämpfen 279

- Gut schlafen  
  Beleuchtung 347  
  Duftöle 346  
  gemütliche Umgebung 346  
  Koffein und Stimulanzen 345  
  nicht drehen und wälzen 344  
  Schlaferwartungen 347  
  Sorgen draußen lassen 348  
  Sport 343  
  Zeitplan 343  
  Zubettgeh-Routine 345
- H**
- Haltungen  
  besessene 202
- Handlungstendenzen 104, 105  
  bei gesunden und ungesunden Gefühlen (Liste) 113
- Handlungsweisen 137, 142, 151
- Hilfe  
  annehmen 309  
  professionelle 310
- Hinausschieben  
  problemerhaltende Lösung 125
- Hobbys 299
- Hypochondrie  
  Gesundheitsangst 200
- I**
- Interpersonelle Therapie 335, 336
- Isolierung  
  problemerhaltende Lösung 125
- K**
- Katastrophisieren 43  
  Rückfälle 289
- Katastrophisierungen 203
- Koffein 345
- Konfrontation 29, 146, 209
- Konfrontationsplan 181
- Konfrontationsübungen 130  
  Abklärung von Gesundheitsproblemen 169  
  Dauer 181  
  Konfrontationsplan 181  
  protokollieren 182  
  wichtige Aspekte 177
- Konsequenz  
  Definition 28
- Kontrolle  
  mangelnde 322
- Kontrollverhalten  
  problemerhaltende Lösung 126
- Konzentration 85, 87, 88, 91, 94, 95, 186, 312  
  auf Aufgaben 97  
  kontrollieren 88, 100
- Körperdysmorphie Störungen 197, 199  
  Behandlung 200
- Körperempfindungen 119  
  kontrollieren 127
- Kosten-Nutzen-Analyse 159  
  kurzfristig versus langfristig 159
- Kummer 28, 29, 91, 119  
  Definition 28  
  gesunder 29  
  gesunder emotionaler 150
- L**
- Leugnen 302
- M**
- Magersucht 32
- Medikamente 295, 308, 310, 308, 310, 337, 338, 339, 351, 353  
  Duftöle 347
- Meta-Emotionen 33
- Motivation  
  erzeugen 157  
  Fortschritte bewusst machen 161  
  Inspiration und Nutzen 158
- N**
- NAG-Formular 60
- Negative automatische Gedanken (NAGs) 59  
  infrage stellen 62
- Neid 106, 113, 117, 122
- Niedergeschlagenheit 61, 106, 189, 224
- Normalverteilung 27, 43, 59, 75, 85, 103, 125, 149, 167, 189, 197, 213, 233, 249, 271, 289, 301, 317, 335, 343, 349
- O**
- Onlinespielsucht 32
- Osteopathie 353

**P**

Panikattacken 81, 170, 174, 175, 302  
Panikstörungen 32  
Perfektion 352  
Personalisierung 52  
Personenzentrierte Therapie 335, 336  
Persönlichkeitsstörungen 32  
Phobien 32  
Positiv leben  
    Flexibilität 320  
    Kontrolle 322  
    Risiken eingehen und Fehler machen 327  
    Selbstakzeptanz 328  
    Ungerechtigkeiten ertragen 325  
    Unsicherheit 322  
    Verantwortung 317  
Problemaussage 124  
Problembewältigungsmaßnahmen 125  
Probleme  
    als ABC darstellen 39  
    Auswirkungen auf verschiedene  
    Lebensbereiche 33  
    in eine Rangordnung bringen 33  
    sekundäre emotionale 33, 301  
Problemerhaltende Lösungen 125  
    Bestätigung fordern 141  
    Kontrolle und Sicherheit 126  
    ständiges Sorgen 136  
    Stimmung aufbessern 138  
    Vermeidung 130  
Problemgefühle 122  
Problemklärungscheckliste 33  
Problemlösungen  
    fragwürdige 189  
Psychiater 335, 336, 337, 339, 353, 354  
Psychoanalyse 335  
Psychodynamische Therapie 335  
Psychologen  
    klinische 336  
Psychologische Psychotherapeuten 337  
Psychopharmaka 337

**R**

Reflexzonenmassage 353  
Reue 107  
Risiken 327  
Rituale 200, 203  
    Beendigungskriterien ermitteln 209  
    im Kopf 211

    im Zaum halten 209  
    problemerhaltende Lösung 126  
    protokollieren 202, 210  
Rückfall 22, 28, 163, 289, 292, 295, 313, 316,  
    313, 316, 349, 351, 352  
Rückfallvorsorge-Plan 352  
Rückzug  
    problemerhaltende Lösung 125

**S**

Scham 107, 114, 118, 123, 215, 218, 224, 258,  
    301, 302, 305, 306, 307, 309, 301, 302, 305,  
    306, 307, 309  
Schamgefühle 32  
Schlaf 343, 344, 347  
    Erwartungen 347  
    gemütlicher Schlafplatz 346  
    Sorgen 348  
    Sport 343  
Schlafmuster 194  
Schlafprobleme 190  
    Zubettgeh-Routine 345  
Schlafrhythmus  
    wiederherstellen 343  
Schlafstörungen 343  
Schmerzen  
    chronische 32  
Schuld 27  
Schuldfrage 317  
Schuldgefühle 27, 29, 30, 32, 39, 62, 64, 70,  
    71, 106, 109, 113, 117, 123, 139, 202, 231,  
    242, 243, 258, 301, 303, 304, 305, 309, 301,  
    303, 304, 305, 309  
    Alkohol 139  
Schulduzuweisungen 254  
Schwarz-Weiß-Denken 44  
Selbstabwertung 30  
Selbstakzeptanz 213, 233, 243, 328, 352  
    Beste-Freunde-Technik 227  
    Beweise sammeln 223  
    erlernen 214  
    Gründe 231  
    Überzeugungen 222  
    und Weiterentwicklung 228  
    versus Selbstwertgefühl 213  
Selbstaussagen  
    gesunde 219  
Selbstbehauptung  
    Merkmale 240  
Selbstbehinderungsstrategien 141

- Selbstbeschimpfungen 216  
negative Grundüberzeugungen 216
- Selbstbewertung  
problematische Aspekte 215
- Selbstbewertungen  
genau sein 226
- Selbstmedikation 139  
Beispiele 140
- Selbstwertgefühl 213, 241, 352  
geringes 22, 32, 233, 242  
versus Selbstakzeptanz 213
- Selbstwertgefühl, geringes 213
- Sicherheitsverhalten 182
- Sorgen 60, 79, 81, 97, 106, 113, 116, 120, 126,  
127, 131, 137, 138, 167, 169, 172, 173, 184,  
185, 186, 199, 200, 203, 204, 205, 207, 237,  
285, 311, 348  
als Problembewältigung 137  
Aufmerksamkeit umlenken 186  
Besessenheit 207  
problemhaltende Lösung 125  
Schlaf 348  
ständige 136, 141  
übertriebene 184, 187, 198  
ungesundes Ausmaß 186
- Sozialangst 32, 36, 46, 242, 311, 312, 313,  
311, 312, 313, 326
- Spielsucht 32
- Sport  
Endorphine 343  
kardiovaskulärer 343  
Lebensstil 299  
Schlaf 343
- SPORT 152  
optimale Zielsetzung 149
- Stimulanzen 345
- Stolz 302, 307, 309, 302, 307, 309
- Störungen 19, 27, 45, 70, 119, 157, 197, 200,  
201, 202, 208, 320, 337  
Definition 28  
psychische 27  
ungesunde 29  
ungesunde emotionale 150  
vermeiden 29
- Störungen, emotionale 54, 62
- Systemische Therapie 335, 336
- T**
- Teufelsblume 143, 144, 145, 146,  
148
- Therapeut 28, 32, 66, 135, 152, 190, 194, 255,  
282, 335, 336, 337, 338, 339, 350, 353, 354  
ABC-Formular 66  
als Mensch 339  
finden 337  
Fragen stellen 337  
hinzuziehen 335  
Offenheit entgegenbringen 339  
Probleme und Ziele definieren 340  
Qualifikation 338, 353  
Rückfallvorsorge-Plan 293  
überprüfen 338
- Therapie 335, 337, 340  
Definition 28  
medikamentenunterstützte 338  
Probleme erörtern 339  
richtige Wahl 335  
Zielorientierung 341
- Therapieansätze 335
- Trauer 106, 110, 153, 337
- Traurigkeit, gesunde 27, 39, 54, 56, 62, 104,  
107, 110, 113, 116, 122, 150, 152, 190, 258,  
275, 327
- U**
- Übergeneralisierung 48
- Überzeugungen 27, 28, 29, 30, 39, 40, 41,  
45, 50, 59, 60, 62, 66, 67, 68, 71, 75,  
83, 146, 172, 173, 176, 177, 218, 231,  
242, 292, 294, 303, 312, 316, 303, 312,  
316  
Argumente sammeln 272  
auf Selbstakzeptanz aufbauende 222  
Definition 28  
Einfluss auf Gefühle 27  
festigen 178  
formulieren 262  
gesunde (Eigenschaften) 272  
gesunde stärken 73  
Grundüberzeugungen 249  
Handeln 289  
neue stärken 70  
pflegen 287  
stärken 146, 175  
überprüfen 75
- Übung 311
- Übungen  
aufgabenzentrierte 90
- Ungesund  
Definition 29

- Unterstützung  
  die richtigen Leute finden 310  
Unterstützungsgruppen 310, 353  
Unvollkommenheit 352
- U**
- Veränderungen  
  Gründe aufschreiben 158  
  Motivation 157  
  Prozesscharakter 355  
Verantwortlichkeit 197  
Verantwortung  
  angemessene 317  
  persönliche 230  
Verärgerung  
  angemessene 233  
Verbergen  
  problemerhaltende Lösung 125  
Verhalten 20, 27, 28, 29, 30, 35, 37, 38, 39, 40,  
  41, 59, 62, 63, 65, 104, 105, 106, 108, 109,  
  112, 115, 116, 122, 124, 132, 133, 144, 154,  
  157, 158, 159, 161, 162, 171, 189, 197, 203,  
  210, 213, 231, 234, 238, 241, 249, 251, 252,  
  272, 277, 288, 321, 322  
  ändern  
    Zeitraumen setzen 133  
  analysieren 35  
  anderer Menschen kontrollieren 126  
  besessenes 197  
  bewusst machen 112  
  Definition 28, 39  
  Depressionen 189  
  Grundüberzeugungen 250, 262  
  mit Gedanken und Gefühlen verbinden  
  37  
  positive Veränderungen pflegen 289  
  selbsterstörerisches 352  
  weiterentwickeln 228  
Verhaltensexperimente 75, 76, 294  
  als Beobachter auftreten 81  
  Anleitung zur Durchführung 76  
  Befragung durchführen 80  
  Ergebnisse protokollieren 83  
Verhaltensweisen 27, 28, 29, 35, 36, 37, 39,  
  60, 66, 67, 72, 93, 103, 110, 112, 122, 125,  
  126, 132, 134, 135, 136, 140, 144, 145, 146,  
  149, 153, 156, 158, 159, 163, 191, 198, 202,  
  222, 226, 228, 234, 302, 316, 302, 316, 339,  
  341  
  Aufzeichnung 66
- Einfluss auf Gefühle 27  
Gefühle 107  
Grundüberzeugungen 278  
Handlungstendenzen 113  
Hausaufgaben 339  
kurzfristige versus langfristige  
  Auswirkungen 133  
Rituale 209  
  schädliche 29, 132, 254, 289  
  schädliche ablegen 133  
  selbsterstörerische 35, 103  
  stimmungssenkende 35, 36  
  und Gefühle 151  
Verlegenheit 106  
Verletztheit 107  
Vermeidung  
  problemerhaltende Lösung 125  
Vermeidungsverhalten 36, 109, 130, 133, 190,  
  191, 302  
Verteilung  
  Normalverteilung 27, 43, 59, 75, 85, 103,  
  125, 149, 167, 189, 197, 213, 233, 249, 271,  
  289, 301, 317, 335, 343, 349
- W**
- Wahrnehmung  
  selektive 50  
  verzerrte 98  
Wahrsagerei 46  
Weiterentwicklung  
  Zielsetzung 228  
Werte  
  persönliche 295, 296  
Wut 27, 39, 45, 62, 111, 113, 114, 115, 116,  
  118, 123, 124, 153, 159, 233  
  Kosten 236  
  überwinden 233
- Z**
- Zielaussage 152  
Ziele  
  anders fühlen 150  
  anders handeln 151  
  formulieren 149  
  Motivation 157  
  SPORT 149  
  Zeitraumen 150  
  Zielaussage 152  
Zielsetzungen 229

---

***Übungsbuch Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies***

---

Zwänge 197, 198, 200, 201, 202, 209, 210,  
211, 212  
Checkliste 201  
protokollieren 210  
Zwangshandlungen 203

Zwangsstörungen 22, 32, 78, 126, 197, 198,  
199, 200, 201, 208, 302, 303, 311, 302, 303,  
311, 349  
Aufmerksamkeit neu ausrichten 90  
Behandlung 200  
Definition 197