

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
Schulduweisungen 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