

Stichwortverzeichnis

A

- ABC-Formular 57, 279
 - aufbewahren 63
 - auslösendes Ereignis 378
 - Beispiele auslösendes Ereignis 59
 - Beispiele Gefühle 59
 - Beispiele Überzeugungen 60
 - Beispiele Verhalten 59
 - Denkfehler 60, 378
 - Denkweisen bei Wutstörungen 245
 - Häufigkeit 63
 - Hinweise auf Grundüberzeugungen 263
 - Überzeugungen 60, 378
- ABC-Formular I 58–60
- ABC-Formular II 61–63
- ABC-Komponenten
 - Abbildung 35
- ABC-Modell
 - komplexere Version 37
 - nach Ellis 35
- ABC-Niederschrift 35
- Aberglaube 119
- Abführmittel 168
- Abhängigkeit 147, 199
 - Begierden 156
 - Behandlung 151
 - Bewältigungsstrategie 151, 152
 - Checkliste 148
 - Einflüsterungen 152
 - eingestehen 148, 149
 - Finanzen 148
 - Freundschaften 161
 - gesundheitliche Probleme 153
 - Kosten ermitteln 152, 153
 - kurzfristige Vorteile 155
 - Lebensumfeld entrümpeln 161
 - Leugnen 150
 - mehrere Drogen 148
 - mit Mangelerfahrungen fertigwerden 157
 - Rückfallrisiken einschränken 159
 - Rückfallrisiko Alltagsfrust 162
 - Rückfallrisiko Einsamkeit 158
 - Rückfallrisiko Opferrolle 158
 - Rückfallrisiko Schlafprobleme 158
 - Rückfallrisiko Selbstmitleid 159
 - Rückfallrisiko Stillstand 159
 - Rückfallrisiko Stress 158
 - Rückfallrisiko Übermut 162
 - Rückfallrisiko Wut 158
 - Scham 148, 151
 - Schlaf 148
 - Selbstakzeptanz 151
 - Stigma 147, 151
 - Stimmungslage stabilisieren 161
 - Termin für Entzug festsetzen 156
 - Unterstützung finden 152
- Abhängigkeitsverhalten
 - Zweck erkennen 155
- Abhängigkeit
 - Aufmerksamkeit 161
- Ablenkbare 188
- Abstinenz 163
- Abwertung
 - und Respekt 243
- Achtsamkeit
 - Alltagsübungen 85, 87
 - als Technik 79
 - Definition 84
 - Übung 86
- Achtsamkeitsmeditation 84, 86
- Achtsamkeitstechniken 318
- Achtsamkeitsübungen 85
- Acrophobie 145
- ACT 198
- Adrenalin 147
- Ängste
 - Verlust der persönlichen Werte 299
- Ärger
 - gesunder 249
- Ärzte 330
 - Ausbildung, Zulassung und Rechte 330
- Äußerungen
 - selbstabwertende 234
- Aggression
 - versus Selbstbehauptung 246
- Aggressivität 253, 254
- Agoraphobie 73, 145
 - Beispiel Sicherheitsverhalten 122
 - gestaffelte Hierarchie 144
 - Herangehensweise 144
- Aichmophobie 145
- Aktionsplan
 - Ziele setzen 294
- Aktivitäten 290, 292
 - alltägliche 290
 - Engagement in Initiativen 294
 - ersetzen 293
 - gegen Depressionen 193
 - konkret planen 291
 - Neues ausprobieren 291
 - passende 291
 - positive 290
 - Rückfallprävention 321
 - Sport 290, 293
- Aktivitätsplan 316
 - bipolare Depressionen 106
 - Depressionen 117
 - Rückfälle vermeiden 318
- Akzeptanz 245, 315, 339
 - aufbauen 198
 - Depression annehmen 198
 - gegenüber anderen 174
 - Selbstakzeptanz 244
- Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) 198
- Alkohol 151, 152, 183, 199
 - Abhängigkeit 147
 - Alkohol- oder Drogenkonsum
 - problemerhaltende Lösung 116
 - Alkoholabhängigkeit 360
 - Alles-oder-nichts-Denken 41, 42, 60, 346
- Alltagsprobleme
 - Depressionen 319
- Alternative
 - ABC-Formular II 62
 - Bewertung der Auswirkungen (ABC-Formular II) 62
- Analyse-Formular »Was leistet meine Abhängigkeit für mich?«
 - Beispiel 155
- Anerkennung 258, 280, 340
 - Bedürfnis nach 279, 340, 346

- Angriff & Verteidigung-Formular 63
- Angst 115, 116, 119, 125, 137, 138, 143, 145, 235, 282, 290, 305, 307, 308, 310, 318, 337, 338, 340, 341, 359
bekannte Ängste 145
bewusst auslösen 216
Denken in Extremen 138
Einfluss auf das Denken 121
Experiment 140
Fehlinterpretation körperlicher Empfindungen 138
Gedanken 137
gewalttätig zu werden 207
Gewöhnung 140
Katastrophenszenarien 120
Konfrontation 140, 141, 216, 322
Konfrontationen protokollieren 143
nicht abgestufte Konfrontation 142
ohne Sicherheitsmaßnahmen konfrontieren 217
Psychotherapie 326
Schuldgefühle 307
Selbstwertgefühl 221
soziale 121
überwinden 140
vor Veränderungen 312
vor Verunreinigungen 207
Wahrscheinlichkeiten einschätzen 137
zulassen 140
- Angstpegel 142
- Angststörungen 216, 308, 360
generalisierte 144
Literatur 361
Sicherheitsmaßnahmen 120
unerwünschte Gedanken und Bilder 87
verbreitete 143
- Annahmen 45
alternative 276
- Anonyme Alkoholiker (AA) 152
- Anorexia 166, 167
- Ansprüche 49, 50, 61, 105, 242, 258, 267, 276, 338
- Anti-Zwangshaltungen 212
- Antidepressiva 96, 152, 187, 199
- Appetitstörung 188
- Approbation 330
- Arachibutyrophobie 146
- Arachnophobie 146
- Arbeitsleben
gute Beziehungen 249
- Arbeitsplatz
Fehlzeiten durch Abhängigkeit 148
persönliche Kritik 250
professionelles Image fördern 252
professionelles Verhalten 252
sich behaupten 249
Umgang mit Problemen 251
- Argumente
gegen alte Überzeugungen 278
- Attraktivität 179
Aussehen ist nicht alles 172
Bedeutung 165
Komponenten 176
Überbewertung 170, 173
und Selbstwert 171
Vergleich mit anderen 172
Wirkung 165
- Aufgaben stellen
ABC-Formular II 63
- Aufmerksamkeit 96, 124, 191, 290
als Aspekt der menschlichen Psychologie 79
Angst 137, 143
bewusst ausrichten 220
Körperempfindungen 125
umschulen 219
von sich selbst weglenken 81
Zwangsstörungen 207
- Aufmerksamkeitsfokus 94, 95, 97, 101
Gewissensbisse 98, 102
Schuldgefühle 98, 101
Teufelsblume 125
Zwangsstörungen 215
- Aufmerksamkeitslenkung 192
Abgrenzung zur Ablenkung 81
Sozialangst 143
- Aufmerksamkeitstraining 83
- Aussehen
unrealistische Erwartungen 172
- Austausch
Depressionen 319
- Automatonophobie 146
- B**
- B-C-Verbindung 58
- Barnow, Sven 359
- Barophobie 146
- Beck, Aaron 67, 115, 127, 362
- Beck, Judith S. 362
- Becker, Eni S. 361
- Bedürfnisse
eigene versus andere 342
Eigeninteresse und Interessen anderer 342
unterdrücken 342
- Beeinflussung
Sicherheitsbedürfnis 120
- Beesdo, Katja 361
- Beethoven, Ludwig van 202
- Befürchtungen 76
- Begierden 156, 157
- Behandlung
medikamentöse 327
psychotherapeutische 326
- Belastungsstörung
posttraumatische 118, 121, 145
- Belohnung 291
- Beobachtungen 286
als Experiment 75
- Beobachtungsprotokoll 286
positives 287
- Besessenheit
Definition 206
von Ordnung und Symmetrie 207
- Besorgnis 122
übertriebene 122
- Bestätigung
Sicherheitsbedürfnis 119
- Bewegung 292, 343
gesundes Leben 293
Schlafstörungen 195
- Beziehung 340
Probleme 295
- Beziehungen 179, 343
Beispiel 258
emotionale Probleme 295
Kommunikation 296
ungesunde 147
- Bibliophobie 146
- Bilder
hartnäckige 73
intrusive 213
unerwünschte 88
unterdrücken 118
- Blankoformulare 367
- Blennophobie 146
- Body-Mass-Index (BMI) 293
- Brainstorming 194
- Bulimie (Bulimia nervosa) 166, 167

C

- Checkliste
 - Argumente für alternative Überzeugungen 280
 - Normalität von Zwangsgedanken 220
 - Überzeugungen 279
- Chirurgie
 - kosmetische 182
- Churchill, Winston 202
- Cleese, John 202

D

- Dankbarkeit
 - gegen Begierden 157
- Dankbarkeitsliste 178
- Deisler, Sebastian 202
- Denken 95
 - aufgabenzentriertes 318
 - Auswirkung auf das Handeln 34
 - Beeinflussung durch Angst 121
 - emotionales 61
 - Fühlen 233, 289
 - in Bildern 60
 - katastrophierendes 206
 - kontrollieren 215
 - negatives 189
 - neu ausrichten 138
 - Perfektionismus 281
 - pessimistisches 189
 - ungesundes 95
 - Vergangenheit 257
 - Verhalten 289
 - zwanghaftes 206
 - zwischen Ereignis, Fühlen und Handeln 33
- Denkfehler 95, 281, 305, 320
 - ABC-Formular 60, 378
 - Alles-oder-nichts-Denken 41
 - Ansprüche 49
 - Definition 39
 - Etikettierungen 49
 - Fragen zur Ermittlung 60
 - Gedankenlesen 44
 - geringe Frustrationstoleranz 53
 - Katastrophisieren 40
 - Personalisierung 55
 - Positives entwerfen 52
 - protokollieren und analysieren 56
 - selektive Wahrnehmung 51
 - Übergeneralisierung 47, 222
 - Vorhersagen 43

- Denkmuster 278, 362
 - schädliche 275
- Denkweise 127
 - alternative 212
 - anspruchsbasierte 99
 - auf Vorlieben basierende 99
 - gesunde 281, 315
 - gesunde Wut 240
 - Gewissensbisse 98
 - konstruktive 100
 - negative 99
 - problematische 211
 - Schuldgefühle 98, 99
 - starre 99
 - ungesunde Wut 238
- Denkweisen 171
 - neue 275
 - stabilisieren 277
 - unangemessene 184
 - ungesunde 316
- Depression 29, 36, 55, 70, 83, 93, 104, 106, 115, 125, 128, 166, 201, 228, 235, 258, 262, 280, 290, 305, 307, 308, 310, 318, 337, 338, 340, 341, 360
 - Aktivität steigern 193
 - Aktivitätsplan erstellen 117
 - Angst von Veränderungen 312
 - Anzeichen für Rückfälle 317
 - begünstigende Faktoren ermitteln 318
 - Behandlung mit KVT 188
 - bekannte Persönlichkeiten 202
 - besser schlafen 195
 - Definition 188
 - Denkfehler vermeiden 318
 - Gefühle über Gefühle 104
 - Genesung (ACT) 198
 - Grübeln 189, 191
 - Hinausschieben 190
 - Hoffnungslosigkeit 190
 - Literatur 361
 - Mitgefühl mit sich selbst 199
 - negative Strategien 117
 - neue Perspektive 200
 - Passivität 190, 193
 - postnatale 297
 - praktische Probleme lösen 194
 - Psychotherapie 326
 - Rückzug 190, 193
 - Scham 190
 - Schuld 190
 - Schuldgefühle 104, 307

- Sexualität 297
- Statistik 187
- Symptome 187, 188
 - und Abhängigkeit 152
 - unerwünschte Gedanken und Bilder 87
 - unipolare 189
 - unterstützende Faktoren 189
 - Vernachlässigung des Umfelds 195
- Depressionen
 - eingeschränkte Produktivität 307
- Descartes, René 95
- Desensibilisierung 140
- DeWolf, Rose 360
- Diät 173
- Diagnoserichtlinien
 - Hypochondrie 208
 - körperdysmorphe Störung 209
 - Zwangsstörung 207
- Dissonanz
 - kognitive 276
- Drogen 152, 199
- Dryden, Windy 116, 223
- Durchschnittsmensch 171

E

- Egoismus
 - versus Eigeninteresse 342
- Eifersucht 62, 118, 119
 - alternative Theorien 72
 - Selbstwertgefühl 221
 - Synonyme 95
- Einstellungen
 - auf Stolz gründende 307
 - Auswirkungen 39
 - Flexibilität 242
 - hilfreiche 241
 - Kosten und Nutzen 131
 - sich selbst gegenüber 338, 345, 348
 - Umgang mit negativen Ereignissen 337
- Einzigartigkeit
 - als Normalität 229
 - Selbstakzeptanz 228
- Ellis, Albert 39, 49, 223, 226, 362
- Emetophobie 146
- Empfindungen 96
 - ärztlicher Rat 138
 - Panikattacken 144
- Entwaffnung
 - Umgang mit Kritik 248, 249
- Entwertung 60

Entwöhnung
 Herausforderung 158
 Unterstützung erhalten 162
 Entzug
 stationärer 151
 Ereignisse 33, 59
 ABC-Formular 59, 378
 ABC-Modell 35
 auf sich beziehen 55
 Auswirkungen auf geistige Gesundheit 258
 Bedeutung zumessen 33
 negative Gefühle 337
 Erfahrungen
 Freude und Genuss 177
 Grundüberzeugungen 260
 negative Grundüberzeugungen 258
 Schmerz 177
 traumatische 258
 verzerrte Wahrnehmung 266
 Erinnerung
 an traumatische Ereignisse 145
 Erlebnisse 271
 negative 93
 tragische 327
 Ernährung
 gesunde 292
 Ersatzdrogen 151
 Erscheinung
 körperliche 165
 Erwartungen 242
 realistische 196
 Essanfälle 167
 Essen
 bewusstes 87
 Essrituale 168
 Essstörungen 168, 210, 317, 360
 Checkliste 167
 Sport 293
 Etikettierungen 61, 222
 Beispiele 49
 Denkfehler 48
 Selbstbild 233
 Strategien 49
 Euphorie
 als ungesundes positives Gefühl 105
 Experimente 63, 78, 320, 334
 Angemessenheit 75
 Angst konfrontieren 140
 Beobachtungen 75
 Beurteilungskriterien 76
 Erfolgsaussichten 311
 Ergebnisse untermauern 76

Grundhaltung 77
 Konsequenzen 76
 Kontrollbedürfnis 118
 planen und protokollieren 76
 Protokollierung 76
 Selbstwert 224
 Sicherheitsverhalten vermeiden 76
 Sinn und Zweck 76
 Störungen einkalkulieren 76
 unvoreingenommene Auswertung 76
 Ziel 75
 zur Überprüfung alternativer Theorien 71
 Zwangsgedanken 211
 Experten 330

F

Familie 179
 FEAR (Face Everything And Recover) 14,0
 Fehlbarkeit 227, 228, 230, 315, 351
 Fehler 347, 352, 353
 Fettleibigkeit 166
 Fischer, Wolfgang 359
 Fitness
 bei Abhängigkeit 160
 Formular
 ABC I 377
 ABC II 379
 Alte Bedeutung – Neue Bedeutung 367
 Angriff & Verteidigung 373
 Kosten der Abhängigkeit 153
 Kosten-Nutzen-Analyse 131, 369
 Problem-Ziel-Formular 133
 Teufelsblume 375
 Tic-Toc 371
 Übungsprotokoll für aufgabenzentriertes Training 376
 wertbasiertes Handeln 302
 Fortschritte 326
 Bekenntnis zu Zielen erneuern 310
 optimistisch betrachten 310
 protokollieren 133
 Frauen 184
 Alterungsprozess 185
 Werbung 170
 Freeman, Arthur 360

Freizeit 292
 Freud, Sigmund 327
 Freundschaften 295
 Freyberger, Harald J. 359
 Frustration 244
 Frustrationstoleranz 61, 231, 244, 245
 Denkfehler 53
 geringe 54
 Problemlösungskompetenz 244
 steigern 313
 Strategien 54
 Wut 244
 Fühlen
 Auswirkungen auf das Handeln 34
 Denken 233

G

Gedanken 37
 ABC-Formular 57
 ängstliche 96
 als bloße Gedanken betrachten 89
 als Symptome 86
 alternative 57
 angstausslösende 137
 aufwühlende 206
 Auswirkungen 39
 automatische 259
 hartnäckige 73, 74
 intrusive 88, 213, 306
 kontrollieren 118
 Kosten und Nutzen 131
 negative 56, 61, 86, 124, 189, 192, 261, 262
 schädliche 62
 über mögliche Gefahren 137
 und Angst 137
 unerwünschte 88, 89, 305
 unterdrücken 118
 Verbindung mit Gefühlen 32, 58
 Verknüpfung mit Bedeutungen 79
 zulassen 144
 Gedankenlesen 45, 60
 Denkfehler 44
 Strategien 45
 Gedankenunterdrückung 123
 Gefühle 37, 175, 176, 179
 ABC-Formular 57
 akzeptieren 348
 bei Wut 246
 beschreiben 94
 Checkliste 103
 depressive 96

- gesunde 94, 97, 101
 komplexe Zusammenhänge und Wechselwirkungen 96
 kontrollieren 348
 Kosten und Nutzen 131
 negative 129, 155, 156, 159, 207, 348
 positive negative 105
 Problematik der Benennung 94
 thematischer Bezug 238
 über das Denken steuern 95
 über Gefühle 103, 104
 unangenehme 116
 unbehagliche 356
 und Selbstakzeptanz 227
 ungesunde 93, 100, 102, 105, 228, 262, 281, 306
 Unterschiede zwischen gesunden und ungesunden 100
 Verbindung mit Gedanken 32
 Verbindung zu Gedanken 58
 Wortschatzerweiterung 94
 Gefühllosigkeit 189
 Gefühlsverflachung 189
 Gegenwärtig sein 84
 Genesung
 Mitgefühl 199
 Gesprächstherapie
 Alternative zur KVT 328
 Einordnung in Deutschland 328
 klientenzentrierte 328
 wichtige Aspekte 328
 Gestalttherapie 328
 Gesundheit
 geistige 228
 Motivation zur Abstinenz 153
 physische und psychische 289
 Gesundheitsangst 62, 205, 206, 208, 215, 218
 Definition 208
 Entstehungszusammenhang 215
 und Sexualität 297
 Verantwortung 218
 Verbreitung 209
 Vermeidungsverhalten 209
 Zwangshandlungen 209
 Gewalterlebnis und Grundüberzeugungen 258
 Gewichtsabnahme 167, 168, 181, 182
 Gewichtszunahme 167
 Gewissensbisse 97, 99, 100, 102
 Glaube 295
 Gleichgewicht
 emotionales 309
 Grenzen
 akzeptieren 227
 Grübeln 191
 Prozess stoppen 192
 vermeiden 318
 Grundüberzeugungen
 Alternativen entwickeln 264, 270
 automatische Reaktionen 311
 bewusst machen 269
 Definition 259
 drei Kategorien 260
 Entstehung 271
 ermitteln 261, 263, 264
 Filterfunktion 259
 formulieren 267
 gesunde 269
 Hinweise in ABC-Formularen 263
 Interpretation von Ereignissen 269
 Kindheitserfahrungen 258
 Lernkarte 269
 negative 259–261, 265, 268, 269, 273
 neue 311
 Reaktionen 269
 Themen nachspüren 263
 und Gedanken 259
 ungesunde 264, 270, 319
 Verhalten 264
 Vermittlung in der Kindheit 261
 Verstärkung durch spätere Erfahrungen 259
 Wahrnehmung 266
 Wirkungen 261, 264
 zu anderen Menschen 260
 zur eigenen Person 260
 zur Welt 261
H
 Habituation 140
 Haltungen 175
 sich selbst gegenüber 174
 Handeln 95
 Selbstakzeptanz 225
 Widerspiegelung von Werten 301
 Handeln-als-ob-Technik 277
 Sozialangst 277
 Handlungstendenzen
 Definition 98
 Gewissensbisse (Beispiel) 101
 in Schuldgefühlen wurzelnde 100
 Handlungsweisen
 kontraproduktive 222
 Hausarzt 167
 psychische Störungen 331
 Hayes, Stephen (Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie) 198
 Hemophobie 146
 Hesse, Hermann 202
 Hierarchie, gestaffelte
 Agoraphobie 144
 Hilfe
 ärztliche 201
 in Anspruch nehmen 308
 professionelle 168, 179, 185, 186, 220, 307, 308, 325, 328
 suchen 308
 Hinausschieben 133, 222
 problemerhaltende Lösung 116
 Hobbys 290, 342
 Höhenangst 122, 145, 146
 Hoffmann, Nicolas 361
 Hoffnungslosigkeit 188, 201
 Horten
 zwanghaftes 207
 Hoyer, Jürgen 361
I
 Ich-Botschaften 296
 Individualität 339
 Zusammenleben 241
 Informationsfilter 51
 Inspiration 130
 Bilder und Metaphern 131
 Erfahrungen 130
 Redensarten, Zitate und Symbole 131
 Vorbilder 130
 Integration 275
 Interessen 179, 292, 342
 spirituelle 295
 Intrusion 206
 Isolation 188, 193, 222
 Reaktion bei Depressionen 117
 und Scham 306
K
 Kanfer, Frederick H. (Verhaltenstherapeut) 359

- Karriere
 - psychische Störungen 294
 - Katastrophenvermeidungsstrategien 121
 - Katastrophisieren 40, 41, 60, 72, 129
 - Kinder 178
 - Kindheit 350
 - Vermittlung von Grundzeugungen 261
 - Kindheitserfahrungen 257, 259, 279, 327, 328
 - Klaustrophobie 146
 - Klosko, Janet S. 360
 - Körper
 - Aufgaben und Aktivitäten 177
 - sich selbst ausdrücken 176
 - Körperbehinderungen 178
 - Körperbild 165–167, 169, 174, 178
 - Alterung akzeptieren 185
 - Bestätigung suchen 174
 - genaues Hinsehen verhindern 173
 - Mediendarstellung als Vorbild 171
 - Modeindustrie 170
 - negatives 171–173, 180
 - positives 176, 182, 185
 - positives versus negatives 165, 169
 - Probleme selbst erkennen 171
 - Selbstakzeptanz 174
 - sich vergleichen 172
 - Spiegel 169
 - ungesunde Verhaltensweisen 172
 - Verlust von Körperteilen oder Körperfunktionen 186
 - Werbebranche 170
 - Körperbildstörungen 165, 169
 - Beispiele 169
 - Körperdysmorphie Störung 166, 168
 - kosmetische Chirurgie 182
 - Merkmale 166
 - Körperempfindungen 102, 118, 125, 208
 - Körperfunktionen
 - Alltagspflichten erledigen 178
 - altruistische Beschäftigungen 178
 - Arbeit und Karriere 178
 - Fühlen 177
 - Haushalt 178
 - persönliche Pflege 178
 - Körpergewicht 166
 - Körperkontakt 298
 - Körperliche Veränderungen 181
 - Beispiele 183
 - komplexe 182
 - Motivation 183
 - Körpersprache
 - Botschaften 176
 - Körpersymptome 118
 - Kommunikation 315
 - andere Standpunkte akzeptieren 296
 - Beziehung 296
 - emotionale Reaktion 296
 - höfliche 250
 - Ich-Botschaften 296
 - Kritik 296
 - Küsse 298
 - richtiger Zeitpunkt 296
 - verbessern (6 Schritte) 296
 - Konflikte
 - innere 328
 - Konfrontation 141, 216, 268, 282, 309, 315, 320, 348
 - abgestufte 142
 - Angst 141, 142
 - bei Höhenangst 146
 - bei posttraumatischen Belastungsstörungen 145
 - mit Ängsten 216
 - protokollieren 143
 - Vorbereitung 251
 - vorübergehender Angstanstieg 330
 - Konsequenzen
 - ABC-Modell 35
 - Gefühle (ABC-Formular) 58, 378
 - Verhalten (ABC-Formular) 59, 378
 - Kontakte 292
 - Kontrollbedürfnis
 - Angst 140
 - Experiment 118
 - Gedanken 118
 - Haltung zur Kontrolle ändern 118
 - negative Folgen fehlgeschlagener Kontrolle 118
 - übertriebenes 118
 - Kontrolle 168, 348, 357
 - vollständige 215
 - Kontrollhandlungen 206
 - Kontrollverhalten 207
 - Sicherheitsbedürfnis 119
 - Zwangsstörungen 212
 - Kontrollverlust 215
 - Konzentrationsübung
 - abgestufte Übungen 82
 - Spazieren gehen 82
 - Sprechen 81
 - Zuhören 81
 - Kopf-Bauch-Problem 276
 - Kosten-Nutzen-Analyse (KNA) 131, 132, 214, 246, 310
 - Abhängigkeit 153
 - Krankenkassen 327
 - anerkannte Behandler für Verhaltenstherapie 331
 - Gesprächstherapie 328
 - Übernahme psychotherapeutischer Behandlungen 326
 - Kritik 248, 297, 333, 334, 347
 - akzeptieren 347
 - konstruktive 354
 - negative Auswirkungen 248
 - positive Aspekte 248
 - Reaktion 249
 - relativieren 248
 - Technik der Entwaffnung 248
 - Umgang mit (Technik) 355
 - Kurzzeittherapie 331
- ## L
- Lazarus, Arnold A. 360
 - Lazarus, Clifford N. 360
 - Leben
 - Abenteuer suchen 356
 - aus Kritik lernen 354
 - Beziehungen und Familienleben 295
 - Bildung und Weiterbildung 294
 - Ernährung 292
 - Fehler akzeptieren 351
 - Kreativität 356
 - Neues ausprobieren 352
 - Rückfallprävention 321
 - sich amüsieren 357
 - über sich selbst lachen 353
 - Vergleich mit Garten 315
 - Lebensentscheidungen 179
 - Lebensfreude 183
 - Lebensgeschichte
 - in der KVT 327
 - Lebensweise
 - Aussehen 182
 - gesunde 183
 - Gesundheit 182
 - Leistungsmaßstäbe
 - realistische 250

Lernkarte
 Grundüberzeugungen 269
 Libido
 Abhängigkeit 153
 eingeschränkte 297
 schwache 188
 Sprechen über 297
 Liebe 340
 Liebesbeziehungen 341
 Lincoln, Abraham 202
 Linden, Michael 359
 Lindenmeyer, Johannes 361
 Lockiophobie 146
 Lösung
 als Problem 211
 ausprobieren 194
 bewerten 195
 Kosten und Nutzen 131
 problemerhaltende (Beispiele) 116
 Lösungsstrategien
 individuelle Anpassung 326
 Lutraphobie 146
 Lyssophobie 146

M

Männer
 Alterungsprozess 185
 Werbung 170
 Magersucht (Anorexia nervosa) 166, 167
 Medien 176
 perfekte Körper 171
 Wirkung auf das Körperbild 171
 Medikamente
 Antidepressiva 187
 Rückfallprävention 321
 Meinungsverschiedenheiten
 Depressionen 319
 Messie-Syndrom 207
 Meta-Emotionen 103
 primäre emotionale Probleme 104
 Mimik
 Kontrolle 176
 Mitgefühl 235
 mit sich selbst 309
 Wut 253
 Modeindustrie, Körperbild 170
 Models
 als Vorbild 172
 Standardaussehen 171
 Monroe, Marilyn 202
 Motivation 130
 Aktion 313
 Fortschrittsprotokoll 133
 mangelnde 188

Muskelspannung 183
 Muße 292

N

Nähe 296, 297
 NAGs (negative automatische Gedanken) 58, 60
 Narcotics Anonymous (NA) 152
 Necrophobie 146
 Neid
 Selbstwertgefühl 221
 Synonyme 95
 Newton, Isaac 202
 Niedergeschlagenheit
 Selbstwertgefühl 221
 Nikotin 147

O

Ockhams Skalpell 71
 Öl
 ätherisches 197
 Ombrophobie 146
 Online-Spiele
 Abhängigkeit 147
 Ordnung
 zwanghafte 207

P

Panikattacken 72, 144
 Beispiel Sicherheitsverhalten 121
 Herangehensweise 144
 Panikgefühle 282
 Panikstörungen 118
 Partner
 Depressionen 319
 Passivität 96, 193, 313, 340, 343, 349
 Reaktion bei Depressionen 117
 Perfektionismus 222, 268, 281, 315, 347
 Kritikfähigkeit 347
 Persönlichkeitsstrukturen 327
 Persönlichkeitsveränderung 328
 Personalisierung 55, 61
 Phobie
 soziale 143
 Platzangst siehe Agoraphobie 144
 Pornografie 152
 Abhängigkeit 147
 Primärdroge 148, 152
 Auslöser 156
 Vorteile 155

Prioritäten
 neu ordnen 303
 Problem-Ziel-Formular 133, 134
 Problembeschreibung
 Beispiele 105
 Problembewältigung, vermeintliche 123
 Problembewältigungsmaßnahmen 116
 Problembewältigungsstrategien 120, 307, 320
 als Problem 115
 loswerden 126
 Problemlösung 129
 erster Schritt zur Lösung 115
 Problemlösung bei Depressionen 194
 Probleme 71, 120, 236, 257, 295, 305–307, 350
 Achtsamkeitsmeditation 84
 Aufmerksamkeit 79
 Aufrechterhaltung 211, 327
 aus Scham verbergen 308
 Auslöser 327
 bewerten 105
 definieren 104, 115
 Desinteresse an Sexualität 297
 eigene Verantwortung eingrenzen 309
 emotionale 317
 gesellschaftliche Bewertung 329
 hilfreiche Strategien 316
 hilfreiche Techniken 316
 Intensität und Auswirkungen bewerten 133
 Literatur 359, 361
 lösen 115
 Mitgefühl mit sich selbst 323, 324
 mögliche Wurzeln 323, 324
 nach negativen Ereignissen 338
 Problembeschreibung 104, 133
 psychische 294
 Schamgefühle 305, 306
 schwere 326
 Wurzel in inneren Ansprüchen 49
 Problemlösung
 durch Umkehrung kontraproduktiver Strategien 115
 Problemlösungskompetenz
 Frustrationstoleranz 244

Problemlösungsstrategien 191
 Depressionen 194
 Prognosen 75, 76
 Protokoll
 Häufigkeit von Ritualen 216
 Kampf gegen die Angst 143
 Psychiater 182
 psychische Störungen 330
 Psychoanalyse 327, 328
 Alternative zur KVT 327
 Auswirkungen 328
 Psychologen 330
 Ausbildung, Zulassung und Rechte 330
 Psychopharmaka 360
 Psychosen 360
 Psychotherapeuten 330
 Ausbildung, Zulassung und Rechte 330
 psychische Störungen 330
 Versorgung 327
 Psychotherapeutengesetz 330
 Psychotherapie 328, 333, 359
 Alternative zur KVT 328
 Erstgespräch 331
 Gegenargumente 328
 Grenzen 327
 Notwendigkeit 326
 Risiken und Nebenwirkungen 329
 tiefenpsychologisch fundierte 327
 Wartelisten 331

R

Rache
 und Wut 239
 Rational-Emotive Verhaltenstherapie (RET) 49
 Reaktion
 emotionale 34, 118, 138, 338
 ungesunde emotionale 95
 Reaktionsverhinderung 216, 315, 319
 Reeve, Christopher (Schachspieler) 185
 Regeln 338
 Religion 295
 Resignation 231
 versus Selbstakzeptanz 231
 Respekt
 vor sich selbst 349, 354
 Wut 254
 Ressourcenmanagement 292
 Risiko 343

Risikovermeidung
 und Sicherheitsbedürfnis 120
 Rituale 119, 206, 207, 212, 214, 217, 222
 ändern 217
 auf die Spitze treiben 211
 einschränken und beenden 216
 Häufigkeit protokollieren 216
 hinausschieben 217
 reduzieren 211
 Rückfälle 281, 287, 289, 317, 324
 begünstigende Umstände 318
 für Krisenzeiten vorplanen 321
 gefährdete Bereiche ermitteln 316
 Katastrophisieren 317
 Stresssituationen 318
 überwinden 322
 vermeiden 289, 315, 317
 Rückfall
 als Belohnung 158
 Risiko minimieren 162
 Rückfallprävention 290
 bei Depressionen 319
 Beziehungen 295
 gesundes Leben 321
 Medikamente 321
 Übungen wiederholen 321
 Verwöhneinheiten 291
 Rückfallquote 323
 Rückmeldungen 230, 248, 253, 272, 296, 297
 Rückschläge 281, 322, 323, 333
 Rückzug 193

S

Sachse, Claudia 361
 Sachse, Rainer 361
 Scham 93, 221, 228, 305–307, 309, 317, 352
 Abhängigkeit 151
 Schamgefühle 285, 307, 318, 352
 Schauspieler 171, 185
 Schema-Therapie 360
 Schlafmangel 96
 und Depressionen 319
 Schlafstörung 188
 Koffeinkonsum 196
 Rituale 196
 schlaffördernde Assoziationen 197
 schlaffördernde Düfte 197
 Schlafplan 196
 Wachliegen 196
 Schlafstörungen
 hilfreiche Strategien 195
 Schlafzimmer 197
 Schmelzer, Dieter (Verhaltenstherapeut) 359
 Schuld 131, 228, 262, 305, 306
 Abgrenzung zu Gewissensbissen 98
 Selbstabwertung 307
 Selbstwertgefühl 221
 Schuldgefühle 93, 97, 99, 189, 202, 295, 306
 Depressionen 104
 vermeiden 307
 Schulduweisungen 350
 Scham 306
 Schwächen 347–349
 Schwarzseher 122
 Schweigepflicht 329
 Selbstabwertung 199, 235
 negative Gefühle 228
 Schuld 307
 Selbstakzeptanz 174, 221, 222, 231, 245, 285, 306, 315, 339, 340, 350
 Akzeptanz anderer 234
 als fortwährende Aufgabe 236
 aus Fehlern lernen 231
 Bedeutung 236
 bedingungslose 222
 Einzigartigkeit 228
 entwickeln 222
 Fehlbarkeit akzeptieren 227
 Fehlbarkeit versus unakzeptables Verhalten 235
 Fehler verzeihen 226
 geringes Selbstwertgefühl 346
 gesunde negative Reaktion 230
 gleiche Maßstäbe anwenden 234
 Grundsätze 223
 im Alltag umsetzen 233
 negatives Verhalten 231
 Prinzip der ständigen Veränderung 226
 Prinzipien 223
 Summe versus Teile 225
 üben 348
 Überzeugungen 228, 277
 ungesunde negative Reaktion 230
 Verantwortung 235

- Verzicht auf Etikettierungen 224
 Weiterentwicklung 229
 Wortwahl 233
 Wut 244
- Selbstbehauptung 240, 246, 247, 254, 315, 349
- Selbstbestrafung
 Sport 293
- Selbstbewertung
 Genauigkeit 233
 Maßstab 234
 Unvollkommenheiten akzeptieren 234
 Verhalten im Kontext 234
- Selbstbild 167
 ganzheitlicher Mensch 175
 negatives 175
 Sprache 233
- Selbstbild, negatives 175
- Selbsthilfe 58, 307, 308, 312, 325, 326, 360
 Grenzen 326
 nach Behandlung 327
 Probleme 326
- Selbstisolation 70
- Selbstkritik
 nicht übertreiben 309
 übertriebene 287, 347
- Selbstmord
 Alarmzeichen 87
 Hilfe 87
- Selbstmordgedanken 189, 201
 Selbsthilfe 201
- Selbstmordrate
 körperdysmorphe Störungen 211
- Selbstvernachlässigung 188
- Selbstvertrauen 180, 181, 184, 185
 versus Wert 181
- Selbstverurteilung
 negative Gefühle 228
- Selbstwert 248, 349
- Selbstwertgefühl 169, 181, 184, 221, 222, 261, 280, 293, 340, 345, 346, 348, 349
 Botschaften aus der Kindheit 350
 Experiment 224
 geringes 165, 166, 183, 244, 345
 Kritik 355
 Sexualität 297
 Übergeneralisierung 222
 ungesunde negative Gefühle 221
 verbreitete Strategien 236
 Wut 244, 254
- Sexualität 297, 298
 Störungen 360
- Sicherheitsbedürfnis 119, 120
- Sicherheitsmaßnahmen 143, 216, 217, 343
 bei posttraumatischen Belastungsstörungen 145
- Sicherheitsrequisiten 126
- Sicherheitsstrategien 315
- Sicherheitsverhalten 69, 72, 121, 122, 126, 144
- Sitzungen
 therapeutische 326
- Skepsis 193
 zulassen 281
- Soceraphobie 146
- Sorgen 122, 123, 144
- Sowohl-als-auch-Denken
 Alternative zum Alles-oder-nichts-Denken 42
- Sozialangst 143, 285, 302, 305
 Herangehensweise 143
- Sozialphobie 80, 83, 86
- Sozialpsychiatrischer Dienst 329
 Zwangseinweisungen 329
- Spaß 183
- Spiegel
 bei Körperbildstörungen 170
- SPORT 127, 133, 183, 293, 343
 Selbstbestrafung 293
- Sprache
 Selbstbild 233
- Stärken 349
 eigene 346
- Stavemann, Harlich H. 360, 361
- Stigmatisierung
 psychische Erkrankungen 202
- Stimmungslage 289
- Störung
 bipolare 317, 327
 bipolare affektive 105, 189
 emotionale 165
 körperdysmorphe 205, 206, 209, 210, 214, 215, 220, 293
 psychische 290, 327, 329
 psychotische 208
 unipolare 106
- Stolz 305, 307
 als Kompensation 307
- Strategien
 Alles-oder-nichts-Denken 42
 Ansprüche 50
 beim Katastrophisieren 41
 emotionales Denken 46
 Entwertung des Positiven 53
 Etikettierung 49
 Gedankenlesen 45
 geringe Frustrationstoleranz 54
 kontraproduktive 115, 117
 negative 117
 Personalisierungen 55
 selbstschädigende 126
 selektive Wahrnehmung 51
 Theorie A oder Theorie B 72
 Übergeneralisierung 48
 Vorhersagen 43
- Stresssituationen 282, 294
 Gefahr von Rückfällen 281
- Symptome
 Dauer des Auftretens 326
 eindämmen 327
 in der Psychoanalyse 327
 Scham 306
- Systemische Therapie 328
- ## T
- Tätigkeitsplan
 Depressionen 193
 wichtige Aspekte 194
- Techniken 320
 Angriff und Verteidigung 282
- Teufelsblume
 Prinzip des Aufbaus 125
 Übung 124
- Theorien
 alternative 71, 72
- Therapeuten 166, 168, 308, 317, 323
 Ausbildung und Erfahrung 332
 Literatur zu Aus- und Weiterbildung 361
 Merkmale guter 333
 Schweigepflicht und Ausnahmen 329
 Überwindung von Selbsthilfebarrieren 326
 wichtige Fragen vor der Wahl 332
- Therapie siehe auch Psychotherapie
 als Experiment 76
 als geschützter Rahmen 329
 Angst vor Verschlimmerung der Probleme 329
 Angst vor Zwangseinweisung 329

Behandlungsformate 331
 Einbeziehung des Umfeldes 331
 Erstgespräch 332
 Fragen an den Therapeuten 332
 medikamentöse 323
 mögliche Fragen 329
 Möglichkeiten für Privat-versicherte 331
 Sinn und Zweck 127
 Systemische 328
 ungewohnte Situation 328
 wichtige Fragen 332
 Therapieplan 331–333
 »Tic-Toc«-Technik
 Formular 312
 Hindernisse ausräumen 311
 Tod 258
 Toleranz
 gegenüber Kritik 355
 Schwelle 244
 Träume
 Hinweise auf Grundüberzeugungen 263
 Training
 aufgabenzentriertes 79, 80, 83, 84
 bei Neigung zum Grübeln 192
 Traurigkeit
 Synonyme 95
 Trigger (Auslöser) 35
 Trypanophobie 146

U

Übergeneralisierung 49, 60
 bei Wutstörungen 243
 Denkfehler 47
 Selbstabwertung 222
 Strategien 48
 Überlegenheit
 Selbstwertgefühl 349
 Überstimulation 106
 Überzeugungen 39, 229, 233, 234, 278, 280
 ABC-Formular 60, 378
 ABC-Modell 35
 ändern 275
 alte loswerden 278
 alte versus neue (Verbildlichung) 273
 alternative 276, 350
 Ausgewogenheit 280
 Befürchtungen 286
 Checkliste 278
 drei Schichten (Dartscheibe) 259

Flexibilität 280
 Flexibilität überprüfen 279
 gesunde 321
 Kosten und Nutzen 131
 Logik 280
 Logik überprüfen 279
 negative 124
 Nutzen 281
 Nutzen überprüfen 279
 pauschale 276
 pflegen 285
 Plausibilitätstest 278
 Realitätsnähe 280
 Realitätsnähe überprüfen 279
 Selbstakzeptanz 306
 überprüfen 282, 284
 überwinden 116
 ungesunde 278, 321
 Wahrheitsgehalt prüfen 278
 Überzeugungen, gesunde 320
 Überzeugungsgrad 277
 Übung
 Grundüberzeugungen ermitteln 264
 Übungen 284, 320, 349
 Abhängigkeit eingestehen 149
 Aktivitäten überprüfen 293
 Anti-Scham-Übung 353
 Attraktivität relativieren 175
 Checkliste Überzeugungen 279
 Dankbarkeit 157
 Dankbarkeitsliste 178
 positives Beobachtungsprotokoll 286
 Rückfallprävention 321
 Rückfallrisiken einschränken 160
 Teufelsblume 124
 ungesunde Überzeugungen entkräften 278
 Vier-Punkte-Technik (Scham) 353
 Umfeld
 konstruktives 160
 Umfragen
 Höhenangst 146
 Unannehmlichkeiten ertragen 341
 Unerträgliches ertragen 245
 Ungerechtigkeit 339
 akzeptieren 339

Unsicherheit 119, 120, 212, 315, 357
 ertragen 343
 Unterlegenheit
 Wut 254
 Unterstimulation 106
 Unterstützung
 finden 295
 Unterstützungsgruppen 152
 Unvollkommenheiten 224, 230, 353
 Unzulänglichkeiten
 verstecken 116

V

van Gogh, Vincent 202
 Veränderungen 133
 als menschliches Grundprinzip 226
 Gelegenheiten schaffen 311
 hemmende Gedanken 310
 Hindernis 312, 313
 körperliche 180
 Kosten-Nutzen-Analyse 310
 lange Gewöhnungsphase 311
 Möglichkeiten erkennen 227
 positive emotionale 241
 Vorteile sehen 131
 Verantwortung 232, 338
 emotionale 337
 für Probleme 350
 negative Ereignisse 337
 realistisch einschätzen 217, 218
 Selbstakzeptanz 235
 übernehmen 232
 Verantwortungsgefühl
 unangemessenes 218
 Verantwortungskuchendiagramm 218
 Verbergen
 problemerhaltende Lösung 116
 Verbreitung
 körperdysmorphe Störung 211
 Vergangenheit 350
 Auswirkungen auf die Gegenwart 257, 271
 Verhalten
 aggressives versus Selbstbehauptung 246
 Denken 289
 destruktives überwinden 232
 Fühlen 289

Gedanken und Gefühle 32, 37
 Gewissensbisse 98
 isolierendes und stim-
 mungssenkendes 34
 kompensatorisches 268
 passiv-aggressives 239
 Schuldgefühle 98
 selbstschädigendes 100
 selbstzerstörerisches 34
 Vergangenheit 257
 Vermeidungsverhalten 34
 zwanghaftes 206
 Verhaltensexperimente 67–
 70, 125, 143, 279, 309, 321,
 331, 333
 bei Panikattacken 144
 Durchführung 69
 entwickeln 69
 Ergebnis untersuchen 69
 Problembeschreibung 69
 Protokollvorlage 254
 viele Formen nutzen 73
 Vorhersage formulieren 69
 Verhaltensmedizin 330
 Verhaltenstherapie
 kassenfinanzierte 331
 rational-emotive 49, 223
 Verhaltensveränderung 129,
 132, 133, 328
 beobachtbare 128
 Handeln-als-ob-Technik
 277
 Verhaltensweisen
 alternative 269
 Auswirkungen auf
 Zwangsgedanken 211
 automatische Reaktionen
 311
 bei gesunder Wut 240
 bei ungesunder Wut 239
 extreme und unrealistische
 101
 gesunde 315
 Kosten und Nutzen 131
 neue 68, 273, 311
 selbstschädigende 228,
 324
 selbstschädigendes 323
 unakzeptable 232
 ungesunde 315, 316
 zwanghafte 205
 Vermeidung 131, 315
 problemerhaltende Lösung
 116
 verdeckte 216
 Vermeidungsverhalten 124,
 133, 206, 207, 209, 210, 217,
 222, 268, 282, 320, 343
 Verteidigungshaltung 347

Vier-Punkte-Technik, Scham
 bekämpfen 353
 Voreingenommenheit 286
 Vorhersagen 44, 60, 68
 Denkfehler 43
 Vorlieben 105, 240, 242, 245,
 276
 Vorstellungen
 alptraumhafte 87
 Vorurteile 286

W

Wahrnehmung 51, 264, 265
 selektive 60
 Waschzwang 207, 214
 Weiterbildung 343
 Werbebranche
 Körperbild 170
 Werbeindustrie 176
 Wert
 extrinsischer 223
 intrinsischer 223
 Wert, intrinsischer 222
 Werte 301
 persönliche 198, 299
 wiederentdecken 299
 Wilken, Beate 362
 Wut 93, 118, 131, 232, 237,
 241, 242, 310, 338, 354
 als Steuerungsinstrument
 254
 Alternativen 253
 Auslöser 238
 Auswirkung auf andere
 253
 Frustrationstoleranz 244
 gesunde 239, 245, 247
 Hindernisse für Überwin-
 dung 253
 körperliche Zeichen 239
 Kosten-Nutzen-Analyse
 246
 Machtgefühl 254
 recht und unrecht haben
 254
 Schwäche 253
 Selbstakzeptanz 231
 Selbstgerechtigkeit 254
 Selbstwertgefühl 221, 244
 Toleranz 241
 ungesunde 238, 240, 245–
 249
 Verhaltensweisen 238
 Wutausbrüche
 körperliche Aspekte 254
 Wutstörung 247, 272

Y

Young, Jeffrey E. 360

Z

Zählen
 zwanghaftes 207
 Zen-Buddhismus 84
 Zielbeschreibung 133
 Beispiel 130
 Ziele 128, 312, 347
 beobachtbare Erfolge defi-
 nieren 128
 Erreichbarkeit 311
 Fernziel und Zwischenziele
 294
 formulieren 128
 Gefühle 129
 im Auge behalten 310
 kurzfristige Unannehm-
 lichkeiten ertragen 341
 kurzfristige Zwischenziele
 311
 persönliche 343
 sabotieren 305
 Verhaltensweisen 129
 wichtige Aspekte 133
 Zeitrahmen 128, 294
 Zurückweisung 33
 Zwänge 115, 205, 206, 290,
 359
 Zwanghaftigkeit 206
 Zwangseinweisung 329
 Zwangsgedanken 206, 211,
 216, 217, 307
 Definition 206
 Experiment 211
 Grad der Normalität
 220
 religiöse 207
 sexuelle 207
 Zwangsneurosen 207
 Zwangshandlungen
 205–207, 209, 210,
 212, 216
 Zwangsneurosen 205, 215
 Entstehungszusammen-
 hang 215
 Zwangsstörungen 73, 87,
 118, 119, 125, 143, 205,
 206, 208, 212–216, 220,
 295, 305, 308, 317–319,
 360, 361
 unerwünschte Gedanken
 und Bilder 87
 Zwangsverhalten 152
 Zwangsvorstellungen 211
 Definition 206
 Zweifel 144, 213, 282, 333,
 334
 ertragen 212
 unterdrücken 118
 zulassen 281

