

# Inhalt

<b>Einführung: Worum geht es hier und für wen ist das gedacht?</b>	11
<b>1 Geringe Frustrationstoleranz (GFT)</b>	15
1.1 Was ist GFT?	15
1.2 Wodurch entsteht GFT?	17
1.3 Weshalb ist es so schwer, GFT loszuwerden?	24
1.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	26
<b>2 Woran erkennt man GFT?</b>	28
2.1 <b>Ewig fordernde Königskinder</b>	28
2.1.1 Absolute Forderer und Wutbrummer	29
2.1.2 Im Wartesaal der bedingungslosen Liebe	33
2.1.3 Einsame Stars	37
2.1.4 Wunschdenker	40
2.2 <b>Geübte Vermeider</b>	42
2.2.1 Morgen, morgen, nur nicht heute: kurzfristige Lustmaximierer	43
2.2.2 »Carpe diem«-Fans und andere Herumtreiber	47
2.3 <b>Trockenduscher: duschen, ohne nass werden zu wollen</b>	50
2.3.1 Entscheidungsverweigerer	50
2.3.2 Null-Verzicht-Junkies	53
2.4 <b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	55
<b>3 Welche Konsequenzen hat GFT?</b>	57
3.1 <b>Auswirkungen auf Gefühle und Verhalten</b>	58
3.2 <b>Auswirkungen auf Selbstwert, Selbstbild, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen</b>	59
3.3 <b>Auswirkungen im privaten Bereich</b>	61

3.4	<b>Auswirkungen auf Beruf und Karriere</b>	63
3.5	<b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	64
<b>4</b>	<b>Wie wird man GFT wieder los?</b>	66
4.1	<b>Von der Kurzfrist- zur Langfristperspektive wechseln</b>	67
4.2	<b>Akzeptanz des momentanen Zustands</b>	69
4.3	<b>Den momentanen Zustand auf Veränderbarkeit prüfen</b>	71
4.4	<b>Eigene Verantwortung am momentanen Zustand akzeptieren</b>	73
4.5	<b>Neue, angemessene langfristige Ziele aufstellen</b>	76
4.6	<b>Einsatzbereitschaft für die neuen Ziele zeigen</b>	80
4.7	<b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	82
<b>5</b>	<b>Eigene GFT-Konzepte aufspüren</b>	84
5.1	<b>Bewusste und unbewusste GFT-Konzepte</b>	84
5.2	<b>Der Zusammenhang zwischen Denkweisen und Gefühlen</b>	85
5.2.1	Das ABC-Modell der Gefühle	87
5.2.2	Unbewusste GFT-Konzepte wieder bewusst machen	101
5.2.3	Beispiele für das Bewusstmachen von GFT-Konzepten	107
5.3	<b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	114
<b>6</b>	<b>GFT-Konzepte prüfen</b>	117
6.1	<b>Checkliste für GFT-Konzepte</b>	117
6.2	<b>Fallbeispiele für das Prüfen von GFT-Konzepten</b>	123
6.3	<b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	132
<b>7</b>	<b>GFT-Konzepte durch gesunde Konzepte ersetzen</b>	133
7.1	<b>Das Ziel: weniger langfristig negative Auswirkungen</b>	133

7.1.1	Veränderungsziele erstellen	133
7.1.2	Veränderungsziele auf Angemessenheit prüfen	134
7.1.3	Beispiele für das Aufstellen und Prüfen von Veränderungszielen	137
<b>7.2</b>	<b>Angemessene Konzepte zur langfristigen Maximierung der Lebensqualität erstellen</b>	141
7.2.1	Neue Konzepte erstellen	141
7.2.2	Neue Konzepte prüfen	144
<b>7.3</b>	<b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	145
<b>8</b>	<b>Die Konstruktion der Arschrittmaschine</b>	
	<b>Oder: Eine Anleitung zur Selbstmotivation</b>	148
<b>8.1</b>	<b>Die Übung macht's</b>	149
8.1.1	Voraussetzungen für das Erlernen und Umlernen von Konzepten	150
8.1.2	Das neue Konzept verinnerlichen	152
8.1.3	Das neue Konzept trainieren	154
<b>8.2</b>	<b>Die hohe Kunst der Eigenmotivation</b>	156
8.2.1	Motivationsprinzipien: Zuckerbrot und Peitsche	156
8.2.2	Langfristige Lebenszufriedenheit maximieren	160
8.2.3	Große Ente – kleine Ente: Modelle und Modelllernen	163
8.2.4	Beispiele für den Einsatz von Motivationsstrategien	164
<b>8.3</b>	<b>Erfolgsaussichten durch vermiedene Frustrationserlebnisse steigern</b>	169
<b>8.4</b>	<b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	174
<b>9</b>	<b>Sinnvolle Übungen planen und durchführen</b>	176
<b>9.1</b>	<b>Sinnvolle Übungen bestimmen</b>	176
<b>9.2</b>	<b>Übungsaufgaben sammeln und Übungsleitern erstellen</b>	179

<b>9.3</b>	<b>Übungen vorbereiten und durchführen</b>	186
9.3.1	Schritt 1: Vorstellungsübungen mit dem inneren Drehbuch	187
9.3.2	Schritt 2: Training des neuen Konzepts »live« im Alltag	191
<b>9.4</b>	<b>Und jetzt Sie: Übungsaufgaben</b>	196
<b>10</b>	<b>Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine</b>	197
10.1	Der innere Schweinehund bläst zum Gegenangriff	197
10.2	Vom Frustkiller zum Schweinehundbesieger: der Umgang mit den zehn hinterhältigsten Schweinehund-Tricks	200
10.3	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	209
	<b>Anhang</b>	210