

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	15
1. Zum Einstieg: ein kurzer Überblick über die KVT	17
1.1 KVT: die Anfänge	17
1.2 Prinzipien der KVT	20
1.3 Wie und warum die KVT funktioniert	22
1.4 Wie können Sie sich selbst helfen?.....	25
1.5 So holen Sie das Beste aus diesem Buch heraus.....	29
1.6 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	30
2. Zielbestimmung.....	31
2.1 Die Vorteile überzeugender Ziele	32
2.2 Erfolgversprechende Ziele.....	32
2.3 Sie können nichts dafür – Ihr limbisches System ist schuld.....	40
2.4 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	42
3. Verhaltensaktivierung	43
3.1 Warum vermeidet man Tätigkeiten?.....	44
3.2 Nicht warten – handeln!	45
3.3 Strategien zur Zielerreichung.....	45
3.4 Verhaltensaktivierung auf Ziele anwenden.....	52
3.5 Hindernisse überwinden	54
3.6 Aktivitäten protokollieren	58
3.7 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	58
4. Negative Denkmuster erkennen und durchbrechen	61
4.1 Die Macht der Gedanken.....	62
4.2 Woran man problematische Gedanken erkennt	63
4.3 Gedankenprotokoll führen.....	66
4.4 Themen, die in den Gedanken häufig eine Rolle spielen.....	71
4.5 Negative Denkmuster durchbrechen	72
4.6 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	76

5.	Grundannahmen erkennen und verändern	79
5.1	Warum hat man Grundannahmen?.....	80
5.2	Die eigenen Grundannahmen erkennen	82
5.3	Woher kommen die Grundannahmen?.....	85
5.4	Neue Grundannahmen entwickeln.....	86
5.5	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	94
6.	Achtsamkeit praktizieren	95
6.1	Was ist Achtsamkeit?	95
6.2	Vorteile von Achtsamkeit.....	99
6.3	Wie lässt sich Achtsamkeit üben?	101
6.4	So gelingt der Einstieg in die Meditation	102
6.5	Achtsamkeit im Alltag.....	103
6.6	Missverständnisse in Bezug auf Achtsamkeit.....	105
6.7	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	109
7.	Nicht ablenken lassen: Prokrastination überwinden	111
7.1	Haben Sie ein Prokrastinationsproblem?	111
7.2	Ursachen für Prokrastination	112
7.3	Strategien zur Überwindung von Prokrastination	114
7.4	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	124
8.	Umgang mit Sorgen, Furcht und Angst	125
8.1	Was ist Angst?	126
8.2	Die vielen Gesichter der Angst.....	128
8.3	Strategien für den Umgang mit Sorgen, Furcht und Angst.....	133
8.4	Konfrontationstherapie	140
8.5	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	142
9.	Ruhe bewahren: mit übermäßigem Ärger umgehen	145
9.1	Ärger verstehen.....	146
9.2	Vom Nutzen des Ärgers	148
9.3	Was trägt zu übermäßigem Ärger bei?	149
9.4	Strategien für den Umgang mit übermäßigem Ärger.....	150
9.5	Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	158

10. Seien Sie gut zu sich selbst	159
10.1 Guter Schlaf.....	161
10.2 Nahrung für Körper und Gehirn	164
10.3 Bewegung, bitte!	166
10.4 Stressbewältigung	168
10.5 Progressive Muskelentspannung	169
10.6 Mit der echten Welt interagieren	171
10.7 Zeit im Freien verbringen	172
10.8 Anderen Gutes tun.....	173
10.9 Dankbar sein.....	174
10.10 Kapitelzusammenfassung und Hausaufgaben.....	176
Zum Schluss: Dranbleiben.....	179
Danksagung	185
Ressourcen	187
Literaturverzeichnis.....	193
Index	203
Über den Autor	205