

Inhalt

Vorwort.....	11
--------------	----

TEIL I: DIE EIGENEN EMOTIONEN VERSTEHEN UND

DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR VERÄNDERUNG SCHAFFEN	13
1. Was ist emotionale Inflexibilität?	14
1.1 Das Grundproblem: ein unflexibles Emotionssystem	15
1.2 Ein unflexibles Emotionssystem führt zu Vermeidung	17
1.3 Diagnoseübergreifende Behandlung bei Angst oder Depression	19
1.4 Zum Gebrauch dieses Arbeitsbuchs.....	20
2. Angst und Depression.....	25
2.1 Wenn das Emotionssystem aus dem Gleichgewicht gerät	25
2.2 Angststörungen	29
2.3 Depressive Störung	34
2.4 Basiselemente der emotionalen Erfahrung	35
2.5 Die Basiselemente Ihrer persönlichen emotionalen Erfahrung.....	38
3. Das ABC der Emotion	49
3.1 Warum es hilfreich ist, Ihr emotionales Erleben zu protokollieren	49
3.2 Das ABC von Angst und Depression	50
3.3 Die Emotions-ABCs von Andy und Abby.....	54
3.4 Die Emotions-ABCs von Rosario, Mateo und Janine.....	57
3.5 Erfassen Sie Ihr Emotions-ABC.....	61
4. Motivation aufbauen, Ziele definieren.....	65
4.1 Anspannung, Angst und Motivation	65
4.2 Hoffnungslosigkeit, Depression und Motivation	67
4.3 Ein zweiter Blick auf die Konsequenzen emotionaler Reaktionen	69
4.4 Ihr Leitstern	75
4.5 Verorten Sie Ihren Leitstern	78
4.6 Ein zweiter Blick auf Ihre Werte	88
4.7 Folgen Sie Ihrem Leitstern.....	91
4.8 Stecken Sie Ihren neuen wertegeleiteten Kurs ab	95

TEIL II: STRATEGIEN ERLERNEN, DIE IHRE EMOTIONALE FLEXIBILITÄT STÄRKEN	101
5. Die Flexibilität der Aufmerksamkeitsfokussierung steigern	102
5.1 Achtsamkeit	102
5.2 Sich nicht im Dort, sondern im Hier verankern	107
5.3 Machen Sie Achtsamkeit zu einem Teil Ihres Alltags.....	112
6. Die Flexibilität des Denkens steigern.....	116
6.1 Automatische Gedanken.....	116
6.2 Denkfallen.....	121
6.3 Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Ihr Verstand so funktioniert, wie er nun einmal funktioniert.....	127
6.4 Flexible Denkstrategien.....	129
6.5 Intrusive Gedanken	157
7. Die Flexibilität des Handelns steigern	164
7.1 Emotionsvermeidung	164
7.2 Reaktionen auf emotionale Zustände und Emotionsvermeidung	172
7.3 Flexible Reaktionsstrategien.....	176
8. Die Emotionstoleranz erhöhen	205
8.1 Emotionsexposition	205
8.2 Was Sie durch Emotionsexposition lernen.....	206
8.3 Formen der Emotionsexposition	206
9. Dankbarkeit und Selbstmitgefühl kultivieren	242
9.1 Dankbarkeit	242
9.2 Selbstverurteilung	250
9.3 Selbstmitgefühl.....	251
10. Am Ball bleiben.....	269
10.1 Reagieren Sie auf der Stelle	269
10.2 Erstellen Sie einen Übungsplan.....	271
10.3 Setzen Sie den Plan um	272
10.4 Hören Sie nicht auf, sich unangenehmen Situationen und Zuständen auszusetzen	275
10.5 Seien Sie auf neue Symptome gefasst.....	275
10.6 Stecken Sie Ihren Weg in ein erfüllteres Leben ab	276

Dank	281
Literatur.....	283
Über Michael A. Tompkins und Judith S. Beck	285