

# Inhalt

<b>Vorwort von Albert Ellis</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort zur Neuauflage</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>15</b>
Was ist Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)?	15
Selbsthilfebücher seit der Antike	16
Antike Philosophien	16
Stoische Philosophie und moderne Psychotherapie	17
<b>Kapitel 1: Allgemeiner Teil</b>	<b>29</b>
<b>1. Das Ziel therapeutischer Selbsthilfe</b>	<b>31</b>
Falsche Bescheidenheit überwinden	34
Sind Sie skeptisch?	37
<b>2. Das ABC des zufriedenen Lebens oder: Wie entstehen belastende Gefühle?</b>	<b>38</b>
<i>Übung 1:</i> Emotionale Konsequenzen	41
<i>Übung 2:</i> Verhaltens-Consequenzen	43
<i>Übung 3:</i> Das ABC-Modell anwenden	47
Die Botschaft der ABC-Theorie lautet: zwei Arten von Beliefs	50
Gesunde negative Gefühle oder ungesunde negative Gefühle?	52
<i>Übung 4:</i> Die Muss-Ideologie entlarven!	57
<b>3. Die Tyrannei des Muss: herausfinden und verändern</b>	<b>58</b>
<i>Übung 5:</i> Selbstschädigende Denkmuster herausfinden	62
Das Hinterfragen selbstschädigender Denkmuster	64
Die wissenschaftliche Methode auf emotionale Probleme anwenden	65
<i>Übung 6:</i> Disputieren lernen	72
Eine neue Lebensphilosophie	73
<b>4. Die Praxis der Selbstveränderung</b>	<b>76</b>
<b>4.1 Gedankenmethoden der Selbstveränderung</b>	<b>76</b>
Die Rationale Selbstanalyse (RSA)	76
<i>Übung 7:</i> Die Rationale Selbstanalyse (RSA)	77

Das Disputieren selbstschädigender Ideen (DSI)	77
<i>Übung 8: Das Disputieren selbstschädigender Ideen (DSI)</i>	81
Der hilfreiche „Innere Dialog“	83
<i>Übung 9: Dialog mit sich selbst</i>	84
Der sprachliche Faktor für das Wohlbefinden	84
<i>Übung 10: Situationsbeschreibung: Das Denken konkretisieren</i>	88
<b>4.2 Gefühlsmethoden der Selbstveränderung</b>	<b>89</b>
<i>Übung 11: Mit der Rationalen Vorstellungsübung Problemsituationen bewältigen</i>	94
<b>4.3 Verhaltensmethoden der Selbstveränderung</b>	<b>95</b>
Shame-attacking exercises	98
<i>Übung 12: Attackieren von Peinlichkeitsgefühlen</i>	99
Inneren Widerstand durch Selbst-Management überwinden	100
<i>Übung 13: Zu geringe Frustrationstoleranz bekämpfen</i>	102
„Operantes Konditionieren“	103
<i>Übung 14: Verhaltensstrategien entwickeln, um zu erreichen, was man erreichen will</i>	104
<b>Kapitel 2: Spezieller Teil</b>	<b>107</b>
<b>5. Depressionen und Frustrationsintoleranz überwinden</b>	<b>109</b>
<b>6. Schuldgefühle überwinden</b>	<b>119</b>
<b>7. Die „unglückliche“ Liebe</b>	<b>127</b>
<b>8. Sexualität: Mit Verstand lieben</b>	<b>132</b>
Behandlung einer Sexualstörung	134
<b>9. Beziehungskonflikte und Partnerprobleme lösen</b>	<b>138</b>
<b>9.1 Die Störung und das System</b>	<b>138</b>
<b>9.2 Die rational-emotive Psychologie der Beziehungskonflikte</b>	<b>144</b>
<b>9.3 Ist die Ehe (die Beziehung) harmonisch? Der Test</b>	<b>146</b>
<b>9.4 Die gestörte Beziehung: Was tun?</b>	<b>147</b>
Toleranz ohne feindselige Gefühle	147

Protest	147
Trennung/Scheidung	148
Erdulden mit feindseligen Gefühlen	148
<b>10. Emotionale Blockaden und Schwierigkeiten im Berufsleben</b>	<b>151</b>
<b>10.1 Angst vor beruflichen Anforderungen und     Perfektionismus</b>	<b>151</b>
<b>10.2 Ärger im Beruf</b>	<b>159</b>
<i>Übung 15:</i> Selbsteinschätzung	163
<i>Übung 16:</i> Disputation von Ärger und Feindseligkeit	164
<b>Anhang</b>	<b>167</b>
RSA-Selbsthilfe-Formular und Beispiel	168
<b>Kontakt</b>	<b>172</b>
<b>Literatur</b>	<b>173</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>177</b>