

Dennis Greenberger & Christine A. Padesky

Gedanken verändern Gefühle

Fertigkeiten, um Stimmungen, Verhalten und
Beziehungen grundlegend zu verbessern

2., überarbeitete Auflage • Mit CD

von *Gedanken verändern Gefühle* zum Wohle ihrer Klienten nutzen. Besonders hervorheben möchte ich meinen guten Freund und bewährten Kollegen Perry Passaro. Er half mir dabei, mein Denken zu schärfen, und fügte dem, was kognitive Therapie alles sein kann, neue Dimensionen und Bedeutung hinzu.

Christine A. Padesky:

Meine ganze berufliche Karriere verdanke ich Aaron T. Beck. Seine ersten Bücher waren dafür wegweisend und unsere fast 40 Jahre währende Freundschaft hat jedes meiner Lebensjahre unglaublich bereichert. Seine Neugier, Kreativität, sein Humor, seine Freude an der Zusammenarbeit und Freundlichkeit inspirieren mich bis heute.

Kathleen Mooney, seit 35 Jahren meine Partnerin, leistet zu allen meinen Projekten einen Beitrag. Sie hat das Talent, gute Ideen zu erkennen und sie mit ihrer Kreativität und Vorstellungskraft zu verbessern. Dieses Buch ist ein Beweis dafür. Mit ihrer Energie, Vitalität, ehrlichen Kritik und ihrem Humor inspiriert und unterstützt mich Kathleen fortwährend. Egal ob ich neue Gebiete erkunde oder einfach nur den Weg nach Hause suche: Ich verlasse mich auf ihre Weisheit und ihren Rat.

Durch sie wird jeder Tag schöner.

Kurzer Hinweis für Therapeuten und interessierte Laien

Forschungsergebnisse belegen die Effektivität der Kognitiven Verhaltenstherapie (KV) für eine Reihe psychischer Probleme, darunter Depressionen, Angststörungen, Aggression, Essstörungen, Suchtmittelmissbrauch und Beziehungsprobleme. *Gedanken verändern Gefühle* ist ein praktisches Arbeitsbuch, das Schritt für Schritt die Kompetenzen der Kognitiven Verhaltenstherapie vermittelt. Es versucht den Lesern dabei zu helfen, ihre Probleme besser zu verstehen und grundlegende Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen – entweder mithilfe eines Therapeuten oder allein.

Therapeuten können *Gedanken verändern Gefühle* zur Strukturierung ihrer Therapie nutzen und um ihren Klienten zu helfen, auch über die formale Therapie hinaus den therapeutischen Lernprozess fortzusetzen. Mit detaillierten Arbeitsblätter und Fragebögen bezieht dieses Buch den Leser aktiv mit ein, um das in der Therapie Gelernte im Alltag umzusetzen. Die Kenntnisse der Kognitiven Verhaltenstherapie werden in diesem Buch nach und nach dargestellt, beim Lesen bauen neue Fertigkeiten auf dem bisher Gelernten auf. Neben Tipps und Probleminterventionen ist das Buch so aufgebaut, dass die Leser unterstützt werden, sich durch typische schwierige Situationen hindurchzumanövrieren und das Verfahren der KV anzuwenden. Damit können sie ihre Probleme lösen und ihr Wohlbefinden und ihre Lebenszufriedenheit vergrößern.

Die große Popularität, die die 1. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* erfahren hat, freut uns und erfüllt uns gleichzeitig mit Demut. Als wir das Buch schrieben, wollten wir empirische Ergebnisse über die Erfolgsursachen von Psychotherapie so aufbereiten, dass Therapeuten sie einsetzen konnten, um bessere Ergebnisse in ihrer Arbeit zu erzielen. Eine der Besonderheiten der KV ist nämlich die, dass sie den Betroffenen hilft, für sich selbst zum Therapeuten zu werden. Ein Lehrbuch mit klaren Anweisungen – so hofften wir – würde sowohl Anklang finden bei Lesern, die einen Ratgeber brauchten, als auch bei Therapeuten auf der Suche nach einem Leitfaden für ihre Arbeit. Als erstes Selbsthilfebuch erhielt *Gedanken verändern Gefühle* das Gütesiegel der amerikanischen Gesellschaft für behaviorale und kognitive Therapien. Dieses Siegel erhalten ausschließlich Bücher, die

- kognitive und/ oder behaviorale Verfahren anwenden,
- ihre Methoden mit empirischen Studien belegen,
- auf Empfehlungen und Methoden verzichten, die wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge kontraindiziert sind,
- Behandlungsmethoden präsentieren, die sich als effektiv erwiesen haben,
- bewährten psychotherapeutischen Praktiken entsprechen.

Therapeuten können darauf vertrauen, dass ihre Klienten mit *Gedanken verändern Gefühle* Methoden erlernen, die sich in jahrzehntelangen wissenschaftlichen Untersuchungen als äußerst wirkungsvoll bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und anderen seelischen Erkrankungen erwiesen haben. Die Forschung belegt, dass es Klienten nicht nur besser geht, sondern sie auch eine nachhaltige Verbesserung (geringere Rückfallraten) spüren, wenn sie die Verfahren erlernen, die in *Gedanken verändern Gefühle* vorgestellt werden, und sie in der Lage sind, diese auch unabhängig von einem Therapeuten ganz für sich allein anzuwenden.

Die 2. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* wurde eingehend überarbeitet und verbessert, sie berücksichtigt die Forschungserkenntnisse und Fortschritte der letzten 20 Jahre. Diese neue Auflage umfasst zusätzliche empirisch belegte Methoden: Metaphern/Bilder, Akzeptanz und Achtsamkeit, systematische Desensibilisierung und Reizexposition, Notlagen und Ambiguität aushalten sowie Aspekte der Positiven Psychologie. Die Themen behaviorale Aktivierung, Entspannung und Ansätze der kognitiven Umstrukturierung zum Umgang mit Gefühlsschwankungen wurden vollständig aktualisiert. Zugleich haben wir in dieser Ausgabe die wichtigsten Elemente der 1. Auflage, die maßgeblich zu ihrer Popularität beigetragen und den Lesern und Therapeuten von großem Nutzen waren, beibehalten.

In den letzten Jahren waren wir immer wieder erstaunt darüber, wie kreativ unsere Leser und Therapeuten *Gedanken verändern Gefühle* eingesetzt haben – das hat uns imponiert. Das Buch ist weltweit Pflichtlektüre in der Psychotherapie- und Psychiatrie-Ausbildung. Es wurde in über 22 Sprachen übersetzt und die hier dargestellten Fähigkeiten haben sich als kulturübergreifend und für das gesamte ökonomische Spektrum relevant erwiesen.

Eine Kollegin berichtete uns, wie sie auf dem Weg in eine Praxis in Bangladesch einer Frau begegnete, die etwas mit einem Stock in den Sand malte. Als sie näherkam, erkannte sie, dass es sich um das Gedankenprotokoll aus der 1. Auflage handelte. Ein weiterer Kollege erzählte, dass Vertreter der Aborigines in Australien das Fünf-Elemente-Modell aus Kapitel 2 nutzen, weil sich darin die Ideen der KV mit dem jahrtausendealten Wissen ihrer Kultur verbinden. *Gedanken verändern Gefühle* fand Eingang in ganz unterschiedlichen Bereichen, z. B. in Suchtkliniken, Psychiatrien, Krankenhäusern, in der Gerichtsmedizin und in der Arbeit mit obdachlosen Menschen. Am weitaus häufigsten wurde es jedoch von einzelnen Personen gekauft, die es für die Selbsthilfe entdeckten oder denen es von ihrem Therapeuten empfohlen wurde. All das spricht dafür, dass sowohl Experten als auch Laien auf der Suche nach praktischen und wissenschaftlich belegten Strategien für den Umgang mit Gefühlen sind.

Zur 1. Auflage erschien ein Begleitband für Experten: *Clinician's Guide to Mind Over Mood*. Er enthielt detaillierte Vorschläge, wie sich *Gedanken verändern Gefühle* in die Therapie verschiedener Erkrankungen integrieren und in unterschiedlichen medizinischen Zusammenhängen anwenden lässt. Eine überarbeitete Auflage dieses Begleitbandes bereiten wir gerade vor.

Wir hoffen, dass diese 2. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* den Menschen, die ihre Gefühle und ihr Leben zum Positiven verändern möchten, auch weiterhin eine Hilfe sein wird. Es ist egal, ob diese Inhalte mit einem Stock auf einem Sandweg oder auf einem digitalen Endgerät bearbeitet werden – das Ziel ist immer dasselbe: Menschen lernen, ein glücklicheres und zufriedeneres Leben zu führen.

Alle Therapeuten bitten wir dringend, neugierig zu sein und die Perspektive des Lernenden einzunehmen, wenn Sie dieses Buch gemeinsam mit ihren Klienten nutzen. Jeder Mensch macht seine eigenen Erfahrungen, und dennoch lassen sich grundlegende Prinzipien erkennen, wie diese Erfahrungen geformt und wie sie transformiert werden können. Das psychologische Wissen und die Prinzipien der Psychotherapie haben sich seit der 1. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* weiterentwickelt. Wir haben uns sehr bemüht, all dieses Neue in dieser Ausgabe zu berücksichtigen, damit unser Buch auch weiterhin das Beste aus der evidenzbasierten Praxis der Psychotherapie wiedergibt.

Dennis Greenberger
Christine A. Padesky