

bereichern können.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Dieses Buch ist in fünf Teile und 25 Kapitel gegliedert. Das Inhaltsverzeichnis bietet mit der Auflistung der Überschriften eine erste grobe Orientierung. Im Folgenden umreißen wir die fünf Teile des Buches.

Teil I: Einführung in die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie

In diesem Teil werden Sie einen ersten Eindruck davon gewinnen können, was Kognitive Verhaltenstherapie ist und wie sich ihre Methoden von anderen Formen der Psychotherapie unterscheiden. Der Satz »Sie denken, wie Sie fühlen« bringt das Konzept der Kognitiven Verhaltenstherapie recht gut auf den Punkt, und so basieren die Kapitel dieses Teils auf dieser einfachen Vorstellung. Sie entdecken das KVT-Modell der emotionalen Störung und erfahren, wie Sie auf positive Veränderungen hinwirken können, selbst wenn sich die Umstände in Ihrer unmittelbaren Umgebung wahrscheinlich nicht zum Besseren wenden werden.

Teil II: Den Kurs abstecken: Probleme definieren und Ziele setzen

Dieser Teil unterstützt Sie bei der genaueren Benennung Ihrer emotionalen Probleme, hilft Ihnen, den Ursprung dieser Probleme zu entdecken und vernünftige Ziele für Ihre emotionale Zukunft zu stecken. So manch tapferer Versuch, mit Sorgen, Ängsten und dem Selbstbild umzugehen, erweist sich auf lange Sicht als kontraproduktiv. Die Kapitel in diesem Teil folgen diesem Gedanken und weisen Sie auf wirksamere alternative Strategien hin, die Sie auch langfristig weiterbringen können.

Teil III: Die Kognitive Verhaltenstherapie in die Praxis umsetzen

Handlungen sagen mehr als Worte, und Sie können uns glauben, wenn wir sagen, dass Handlungen auch zu besseren Ergebnissen führen als Worte allein. Sicher ist es ein

wichtiger Schritt, Denkweisen zu korrigieren, aber alle Bemühungen um gesundes Denken werden keine Früchte tragen, wenn das neue Denken nicht in neues Handeln mündet. Die Kapitel dieses Teils weisen Ihnen einige verlässliche Wege, auf denen man sein neues Denken erproben, gesunde, neue Überzeugungen stärken und hilfreiche emotionale Reaktionen auf das Leben, das Universum und alles andere fördern kann. Wenn Sie's uns nicht glauben, probieren Sie es einfach selbst einmal! Darüber hinaus geht es in diesem Teil um das eine oder andere menschliche Problem, das sich beispielsweise aus Ängsten oder Zwängen ergibt.

Teil IV: Ein Blick zurück und dann vorwärts

»Die Kognitive Verhaltenstherapie interessiert sich ja gar nicht für meine Vergangenheit«, beschwerten sich KVT-Neulinge des Öfteren. Seien Sie versichert, dass die Kognitive Verhaltenstherapie Ihre Vergangenheit nicht links liegen lässt. Allerdings geht es vornehmlich um die Frage, wie Ihr *aktuelles* Denken und Verhalten mit Ihren *aktuellen* Problemen zusammenhängt. Dieser Teil soll Ihnen dabei helfen, Erfahrungen aus Ihrer Vergangenheit zu ermitteln, die zur Herausbildung bestimmter Überzeugungen hinsichtlich der eigenen Person, anderer Menschen und Ihrer Umwelt beigetragen haben. Es kann durchaus sein, dass Sie Ihr Leben mit anderen Augen betrachten, wenn Sie Erlebnisse und Erfahrungen der Vergangenheit aus heutiger Sicht genauer unter die Lupe nehmen und neu interpretieren. Lesen Sie weiter!

Teil V: Der Top-Ten-Teil

In diesem Teil des Buches halten sich Unterhaltung und solide Information die Waage. Wenn Sie zunächst einmal einen Blick in diesen Teil werfen, können sich Querverbindungen zu anderen Teilen des Buches ergeben, Sie können schnelle und unkomplizierte Tipps für eine gesündere Lebensführung finden, Ihr Selbstwertgefühl aufpolieren und eine lockerere Haltung gegenüber sich selbst und dem Leben allgemein gewinnen.

Die Anhänge

In Anhang [A](#) finden Sie eine Liste hilfreicher Organisationen und Websites, die Sie sich näher anschauen können.

Im Verlauf des Buches nehmen wir auf verschiedene Formulare und Hilfsmittel der Kognitiven Verhaltenstherapie Bezug, die für Sie eine Hilfe sein können. In Anhang [B](#) haben wir für Sie die verschiedenen Formulare zusammengestellt, die Sie nach Belieben

fotokopieren und nutzen können.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Sie werden im Verlauf des Buches immer wieder auf die folgenden Symbole stoßen, die Sie auf bestimmte Informationen aufmerksam machen sollen, die Sie lesen, sich merken (und beim Small Talk auf Partys in die Runde werfen) oder einfach ignorieren können:



Dieses Symbol weist auf einen Rat im Hinblick auf die praktische Umsetzung der Kognitiven Verhaltenstherapie hin.



Dieses Symbol soll Sie an wichtige Punkte erinnern, die Sie im Hinterkopf behalten sollten.



Dieses Symbol weist auf besondere Punkte oder mögliche Fallen hin, auf die Sie auf Ihrer Suche nach emotionaler Gesundheit achten müssen.



Dieses Symbol weist auf Fachausdrücke der Kognitiven Verhaltenstherapie hin, die sich nach Psychokauderwelsch anhören mögen, aber von professionellen Therapeuten verwendet werden.



Dieses Symbol wird immer dann verwendet, wenn es um philosophische Grundlagen geht, über die Sie mal in einer freien Minute nachgrübeln können.



Dieses Symbol macht auf ein KVT-Verfahren aufmerksam, das Sie selbst ausprobieren können, um zu sehen, was es Ihnen bringt.

Wie es weitergeht

Natürlich wäre es uns am liebsten, wenn Sie das Buch von vorn bis hinten lesen und dann Ihren Freunden, Bekannten und allen Menschen, die Sie zufällig auf der Straße treffen, weiterempfehlen würden. Wenn es nicht so weit kommen sollte, geben wir uns auch damit zufrieden, wenn Sie dieses Buch als Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie betrachten und ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf darin lesen.

Überfliegen Sie das Inhaltsverzeichnis und sehen Sie sich die Kapitel an, in denen Sie

meinen, etwas finden zu können, was Ihnen bei der Bewältigung Ihrer aktuellen Probleme helfen könnte.

Vielleicht kommen Sie im Laufe der Lektüre zu dem Schluss, dass Sie mit einem professionellen Therapeuten auf dem Weg der Kognitiven Verhaltenstherapie weiterarbeiten möchten. Wie Sie in diesem Fall am besten vorgehen, erläutern wir in Kapitel 21.

Teil I

Einführung in die Grundlagen der Kognitiven - Verhaltenstherapie
