

Therapie to go

Sacha Bachim

ISBN: 978 - 1 - 955655 - 34 - 7

Vorwort	8
• Der Geist aus der Lampe	
<i>Ziele formulieren</i>	10
1. Die fünf Freiheiten.....	11
2. SMARTe Ziele.....	12
3. Das Erwartung-mal-Wert-Modell.....	13
4. Die Wunderfrage	15
• Wer mag schon Dill?	
<i>Neues ausprobieren</i>	22
5. Weniger desselben	25
6. Die Symptomverschreibung	30
7. Urlaub vom Symptom.....	33
8. Den Zufall entscheiden lassen	33
9. Das Verhaltensexperiment-Protokoll.....	35
• Vamos al la playa!	
<i>Entscheidungen treffen</i>	38
10. Die To-Do-Liste nach dem Eisenhower-Prinzip	41
11. Die Pro-Contra-Liste im Vier-Felder-Schema	43
12. Etappenpläne.....	46
13. Problemlösetraining in 7 Schritten.....	48
• Das tauchende Klassenzimmer	
<i>Veränderungen begünstigen</i>	54
14. Stimuluskontrolle zur Raucherentwöhnung	56
15. Stimuluskontrolle zur Alkoholkonsumreduktion	57
16. Stimuluskontrolle zur Ernährungsumstellung.....	58
17. Stimuluskontrolle zur Screenzeit-Reduktion.....	59
18. Den inneren Schweinehund austricksen	60
19. Stimuluskontrolle zur Verhaltensbegünstigung.....	61
20. Kontexttrennung Konzentrationsförderung	64
21. Kontexttrennung Work-Life-Balance.....	65
22. Kontexttrennung Schlafhygiene	66
• Der Sturm im Cocktailglas	
<i>Gefühle verstehen</i>	69
23. Das ABC-Modell.....	74
24. Das Drei-Spalten-Protokoll	75
25. Das Emotionsvokabular.....	77

• Schlussmit Pingpong!	
<i>Konstruktives Denken</i>	79
26. Zwei Kriterien der kognitiven Umstrukturierung	84
27. Das Fünf-Spalten-Protokoll	85
28. Die Selbstverbalisation	87
29. Die Lösungsdusche	90
30. Die kognitive Probe	91
31. Das idealisierte Selbstbild.....	92
• Die Macht der „Musturbation“	
<i>Muss-Gedanken infrage stellen</i>	95
32. Muss-Gedanken in Frage stellen	106
• Raus aus der Kiste, rauf auf den Tisch	
<i>Perspektivenwechsel</i>	107
33. Die Zukunftsprojektion.....	113
34. Was würde mir eine andere Person raten?	113
35. Was würde ich einer anderen Person raten?.....	114
36. Ihr Held des Alltags.....	114
37. Die Methode der unlösbaren Probleme	115
38. Die Funktion des Problems.....	115
39. Die Screen-Technik	116
• Schlimmer geht immer!	
<i>Relativieren</i>	117
40. Statistik	119
41. Reaktionsrelativierung	123
42. Die visuelle Analogskala	128
• Das letzte Stück Torte	
<i>Ursachen zuschreiben</i>	131
43. Attributionsdimensionen	137
44. Das Tortendiagramm.....	140
• Das Rosa-Elefanten-Karussell	
<i>Mit Grübeleien umgehen</i>	141
45. Der Gedankenstopp.....	143
46. Blätter im Bach	147
47. Die Grübelexposition	149

- **Ich denke, also bin ich, also denke ich, dass ich bin**

<i>Festgefahrene Gedanken auflockern</i>	152
48. Ich habe gerade einen Gedanken.....	155
49. Tinte auf Papier	155
50. Der Luftballon	156
51. Gedanken auf eine Reise schicken	156
52. Das Abschiedsritual	156
53. Die Kunstkritik	157
54. Die Karikatur	157
55. Die Stimmenimitation	157
56. Die Zeitlupe.....	158
57. Der Zungenbrecher.....	158
58. Drei Chinesen mit dem Kontrabass	158
59. Karaoke	158
60. Der Quälgeist	159

- **Headbängen auf Rezept**

<i>Ressourcen aktivieren</i>	160
61. Eine Liste angenehmer Aktivitäten	164
62. Das Aktivitäten-Stimmungsprotokoll	165
63. Die Motivationsbalance.....	166
64. Die Energiebilanz	167
65. Das Genusstraining.....	169
66. Das soziale Atom	171
67. Familien-Subsysteme.....	172
68. Die Timeline.....	173

- **Zehn Euro sind zehn Euro!**

<i>Positives wertschätzen</i>	175
69. Die Fingerübung	181
70. Das positive Selbstportrait	183
71. Das positive Tagebuch.....	184

- **Supermann auf Testoron**

<i>Körper und Geiste miteinander vereinbaren</i>	189
72. Die Körperantenne	191
73. Fake it, until you make it	193
74. Focusing.....	194
75. Das Power-Posing.....	197

- **Der Säbelzahn timer im Nacken**

<i>Angst verstehen</i>	198
76. Psychoedukation	206
77. Neubewertung.....	208

• Immer locker durch die Hose	
<i>Systematisch entspannen</i>	211
78. Das Pausenmanagement	216
79. Progressive Muskelentspannung	219
80. Autogenes Training.....	219
81. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.....	219
82. Atemübungen.....	220
• Augen auf und durch!	
<i>Sich mit der Angst konfrontieren</i>	224
83. Expositionstraining	233
• Ja klar, äh nein, ich mein jein!	
<i>Selbstsicherheit trainieren</i>	237
84. Die Sicherheitsskala.....	240
85. Selbstsicheres Auftreten	241
86. Die Ich-Botschaft	242
87. Die VW-Regel.....	242
88. Konkretes Feedback	243
89. Kritik am Verhalten, nicht an der Person	243
90. In der Gegenwart bleiben.....	243
91. Die Sandwichregel	244
92. Die vier Regeln des Nein-Sagens	246
• Und täglich grüßt das Murmeltier!	
<i>Ihr Verhalten in Beziehungen verändern</i>	250
93. Die Bedürfnisbilanz.....	252
94. Die Schemaanalyse	256
95. Das Kreismodell	257
96. Die CBASP-Situationsanalyse.....	258
97. Prägende Bezugspersonen	259
98. Die Transaktionsanalyse	264
99. Das Teufelskreismodell.....	266
100. Vier Ohren und vier Schnäbel.....	268
Nachwort.....	271
Danksagung	272
Literatur	273