INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort des Übersetzers 7

Einführung für Gruppentrainer 9

Wer kann Gruppentrainer werden? 9

Welche Ziele verfolgt mein Programm? 10

Der Aufbau des Trainingsprogramms 10

Erfolgskontrolle 11

Zusammensetzung der Gruppen 12

Die Räumlichkeiten 12

Die Materialien 12

Der Zeitplan 12

Die Arbeit zu Hause 13

Schwierigkeiten in und mit der Gruppe 13

Vertraulichkeit 14

Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie 14

Mein Programm und sein Stellenwert in einem größeren Zusammenhang 15

Die Bedeutung von Intervention und Prävention 16

Kognitive Verhaltenstherapie 17

Literatur 19

Kopiervorlagen für die Gruppenarbeit 21

Persönliches Entwicklungsprotokoll 22

Persönliches Bild von mir und den Meinen 24

Ich bewerbe mich für dieses Programm 25

Mein persönliches Wochenprotokoll 26

Die Sitzungen

Erste Sitzung: Wir machen uns miteinander bekannt 31

Zweite Sitzung: Wir sprechen über unterschiedliche Gefühle 43

Dritte Sitzung: Die Körpersignale 53

Vierte Sitzung: Sich Gedanken über Gedanken machen 67

Fünfte Sitzung: Die Beziehung zwischen Gedanken, Gefühlen, dem Körper und dem Handeln 75

Sechste Sitzung: Wie wir denken 91

Siebte Sitzung: Sich selbst grünes Licht geben 101

Achte Sitzung: Wir setzen uns Ziele 113

Neunte Sitzung: Dein Ziel erreichst du Schritt für Schritt 119

Zehnte Sitzung: Wir blicken zurück 125