

Inhalt

Vorwort	9
1 Die Entwicklung der Verhaltenstherapie – ein kurzer Überblick	13
1.1 Einleitung.....	13
1.2 Vorläufer der Verhaltenstherapie	14
1.3 Die Entwicklung der lerntheoretisch orientierten Verhaltenstherapie ...	21
1.4 Die kognitive Verhaltenstherapie	23
1.5 Die „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie	27
1.6 Störungsspezifisches und individualisiertes therapeutisches Vorgehen	31
1.7 Grundprinzipien der Verhaltenstherapie	31
2 Goethes Straßburger Übungen zur Angstüberwindung	37
2.1 Einleitung	37
2.2 Goethes Lebenssituation vor dem Beginn des Studiums in Straßburg ..	38
2.3 Die Übungen zur Abstumpfung der Empfindlichkeit und ihre Wirkungen	39
2.4 Wie glaubwürdig sind Goethes Angaben in „Dichtung und Wahrheit“?	41
2.5 Psychologische Kommentare zu Goethes Übungen	45
3 Burrhus Frederic Skinner – vom Laborexperiment zur Planung einer idealen Gesellschaft	49
3.1 Einleitung	49
3.2 Skinners Leben und Werk	50
3.3 Der utopische Roman „Walden Two“	53
3.4 Der Beitrag von Skinners Ansatz zur Entwicklung der Verhaltenstherapie	68
3.5 Zur Kontroverse über Skinners Ansatz	72
4 Joseph Wolpes Beitrag zur Entwicklung der Verhaltenstherapie	81
4.1 Einleitung	81

4.2	Das Leben Joseph Wolpes	82
4.3	Entstehung und Behandlung experimenteller Neurosen bei Tieren	85
4.4	Entstehung menschlicher Neurosen durch Konditionierung und/ oder kognitive Fehleinschätzungen	87
4.5	Behandlung neurotischer Störungen	89
4.6	Kontroversen zur Theorie und Praxis der Verhaltenstherapie	98
4.7	Fazit	103
5	Hans-Jürgen Eysenck und der „Kampf um die Verhaltenstherapie“	105
5.1	Einleitung	105
5.2	Leben und Werk	106
5.3	Von der Kritik der Psychotherapie zur Förderung einer lerntheoretischen Alternative	112
5.4	Theoretische Grundlagen der Verhaltenstherapie	115
5.5	Kritische Stellungnahmen zu Eysencks Konzeption der Verhaltenstherapie	121
5.6	Schlussbemerkungen	123
6	Albert Ellis und die Rational-Emotive Verhaltenstherapie	125
6.1	Einleitung	125
6.2	Leben und Werk	126
6.3	Von der Psychoanalyse zur Rational-Emotiven Verhaltenstherapie	128
6.4	Theoretische Konzepte	133
6.5	Therapeutische Methoden	139
6.6	Kritische Stellungnahmen zur Theorie der REVT	143
6.7	Schlussbemerkungen	146
7	Donald Meichenbaum und die Kognitive Verhaltensmodifikation	147
7.1	Einleitung	147
7.2	Von der Arbeit mit Selbstinstruktionen zum konstruktiv- narrativen Ansatz	148
7.3	Das Stressimpfungstraining	152
7.4	Kritische Anmerkungen zu Meichenbaums Ansatz	156

8	Humoristische Interventionen in der Verhaltenstherapie	161
8.1	Einleitung	161
8.2	Humor und Lachen in der Verhaltenstherapie	161
8.3	Humor in dem therapeutischen Ansatz von Albert Ellis	167
8.4	Schlussbemerkungen	173
9	Über den Umgang mit Träumen in der Verhaltenstherapie	175
9.1	Einleitung	175
9.2	Die Bedeutung von Träumen in tiefenpsychologischen Therapien	176
9.3	Die Bedeutung von Träumen in der Verhaltenstherapie	180
9.4	Wann ist es sinnvoll, sich in einer Verhaltenstherapie mit Träumen zu beschäftigen?	184
9.5	Methoden zur Interpretation von Träumen	189
9.6	Die Behandlung von Albträumen	193
9.7	Abschließende Betrachtungen	198
10	Neue Varianten der Desensibilisierung – EMDR und Klopfmethoden	199
10.1	Einleitung	199
10.2	Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	200
10.3	Die Klopfmethoden der Energetischen Psychotherapie	213
10.4	Schlussbemerkungen	227
	Literatur	229