

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Die Entwicklung der Verhaltenstherapie – ein kurzer Überblick</b> .....	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
<b>2 Goethes Straßburger Übungen zur Angstüberwindung</b> .....	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
<b>3 Burrhus Frederic Skinner – vom Laborexperiment zur Planung einer idealen Gesellschaft</b> .....	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
<b>4 Joseph Wolpes Beitrag zur Entwicklung der Verhaltenstherapie</b> .....	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
<b>5</b>	<b>Hans-Jürgen Eysenck und der „Kampf um die Verhaltenstherapie“ .....</b>	<b>105</b>
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
<b>6</b>	<b>Albert Ellis und die Rational-Emotive Verhaltenstherapie .....</b>	<b>125</b>
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
<b>7</b>	<b>Donald Meichenbaum und die Kognitive Verhaltensmodifikation .....</b>	<b>147</b>
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

---

<b>8</b>	<b>Humoristische Interventionen in der Verhaltenstherapie</b> .....	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
<b>9</b>	<b>Über den Umgang mit Träumen in der Verhaltenstherapie</b> .....	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
<b>10</b>	<b>Neue Varianten der Desensibilisierung – EMDR und Klopfmethoden</b> .....	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
	<b>Literatur</b> .....	229