

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	1
I. Stoizismus	10
1. Einführung	10
2. Historische Situation	15
3. Die Entstehung der Philosophie der Lebensklugheit	19
3.1. Der Charakter der philosophischen Schulen	21
4. Die Grundsätze der stoischen Lebensweise	24
4.1. Natur und Seelenleben des Menschen	25
4.2. Die stoische Erkenntnistheorie	28
4.3. Schicksal und freier Wille	32
4.4. Die stoische Lehre von den Affekten	36
4.5. Über die Unvernünftigkeit der Todes- furcht	39
4.6. Die praktische Tugendlehre der Stoa	44
5. Der Einfluß des stoischen Denkens	49
5.1. Die Änderung der Denkweise und Welt- sicht durch die christliche Religion	49
5.2. Die (Neu-)Entdeckung des Menschen	51
5.3. Theorie und Praxis der moralischen Behandlung	57
II. Die rational-emotive Psychotherapie (RET)	59
1. Einführung und Überblick	59
2. Albert Ellis - einige persönliche Daten	61
3. Historische Vorläufer	70
3.1. Moralische Behandlung und direk- tive Psychotherapie	70
3.2. Bertrand Russell - The Conquest of Happiness	73
3.3. Die RET als eine Form der Kognitiven Verhaltenstherapie	77

	Seite
4. Das Persönlichkeitsmodell der RET	79
5. Das Wesen von "belief systems"	82
5.1. "Muß-turbatorische" Ideologien als Grundlage psychischer Störungen	88
6. Das Rationalitätskonzept in der RET	93
6.1. Über die Abgrenzung 'rational' vs. 'irrational'	95
6.2. Der Ursprung irrationaler Über- zeugungshaltungen	101
7. Irrationale "belief systems" und Psycho- pathologie	107
7.1. Korrelative Studien	110
7.2. Unterschiede im inneren Dialog	118
7.3. Experimentelle Untersuchungen	120
8. Die Bedeutung der Emotion im Modell der RET - Eine Kritik	127
9. Exkurs: Zur klinischen Wirksamkeit der RET	135
 III. Stoische Lebensregeln und RET: Vergleich und Integration	 145
1. Einführung	145
2. Urteil und Affekt - Die Erkenntnis der Dinge	149
2.1. Falsches Urteil und Affekterregung	152
2.2. Richtige Vorstellungen und praktische Lebensführung: Von dem, was in unserer Gewalt steht, und was nicht.	156
3. Die Therapie der Affekte bei den Stoikern und in der RET	159
3.1. Prämeditation und elegante Lösung	162
3.1.1. Selbsttäuschung - Eine (alternative) Strategie zur Bewältigung von Problemen	167
3.2. Antike Übungen in Gelassenheit und mo- derne Techniken der Psychotherapie	170

	Seite
3.3. Verhaltensorientierte Techniken der Lebensbewältigung	177
4. Symptomüberwindung durch Akzeptierung der Gefühle	179
4.1. Innere Krisen und Leiden auf dem Weg zur Seelenruhe	179
4.2. Die Bedeutung des zweiten ABC in der RET	184
5. Die Erforschung des Geistes - Das sokratische Gespräch	189
5.1. Wie gelangen wir zu philosophischer Wahrheit?	192
5.1.1. Die sokratische Ironie - Mittel zum Zweck?	197
5.2. Der Prozeß der Selbsterkenntnis in der RET	198
5.2.1. Das rational-emotive Disputieren	200
5.3. Das Problem der Lenkung bei dem Erarbeiten von Einsichten	203
5.3.1. Das Weltbild der RET	206
6. Die Selbstbestimmung des Individuums	209
7. Vom Wert des Menschen	211
8. Ethisch verantwortliches Handeln - Der Gemeinschaftsgedanke in der stoischen Lehre und bei Ellis	220
9. Individuelle Freiheit oder gesellschaftlicher Konformismus	223
10. Niedrige Frustrationstoleranzen als bedeutendes Element psychischer Störungen	228
10.1. Die Todesfurcht besiegen oder Overcoming anxiety about dying	233
10.2. Fürsprache für den unsensationellen Sinn	238

	Seite
IV. Abschließende Betrachtung	241
V. Zusammenfassung	246
VI. Abstract	251
VII. Literaturverzeichnis	253