

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG	1
ERSTER TEIL: THEORIE	3
KAPITEL I Der Glaube, der eine Wirkung hat: Psychotherapie aus rationaler Perspektive	5
1.1 Einleitung	5
1.2 Die "Wissenschaft" der Psychotherapie	7
1.3 Das "Unbewußte" als Gott des 20. Jahrhunderts	12
1.4 Die neuen Kongregationen	15
1.5 Die neuen Riten	17
1.6 Die Weihe des Therapeuten: Bildung einer moralisch-ordnungspolitischen Macht	19
1.7 Psychotherapie als Neoreligion	21
1.8 Psychotherapie als Glaubenswechsel: Die rationale Sichtweise	22
1.9 Die Psychotherapeutischen Illusionen	23
1.10 Schluß	27
1.11 Literatur	29
KAPITEL II Kurze Zusammenfassung der rationalen Therapie	31
2.1 Grundlagen	31
2.2 Emotionskonzept	32
2.3 Rationales Denken	32
2.4 Rationale Verhaltenstherapie (RVT)	34
2.5 Schlußbemerkungen	35
KAPITEL III Vorgeschichte	36
3.1 Albert Ellis und das Entstehen der Rational-Emotiven Therapie (RET)	36
3.2 Vorläufer	39
3.2.1 Der Einfluß der Stoiker	40
3.2.2 Spinoza	41
3.2.3 Bertrand Russell	41
3.2.4 Die Bewegung der "General Semantics"	42
3.2.4.1 Entstehung der "General Semantics"	42
3.2.4.2 Ziel der "General Semantics"	43
3.2.4.3 Prinzipien der "General Semantics"	45

3.2.4.4	Extensionalisierung	46
3.2.4.5	Nachwort	48
KAPITEL IV Philosophische Grundlagen		50
4.1	Die objektive Wirklichkeit	50
4.2	Rationales Konzept der Emotionen	51
4.3	Der Begriff der Ursächlichkeit	52
4.4	Das Problem des persönlichen Wertes	53
KAPITEL V Verantwortliche Mechanismen für die Entstehung emotionaler Störungen		55
5.1	Einleitung	55
5.2	Einige allgemeine Annahmen bezüglich der Entstehung emotionaler Probleme	55
5.3	Selbstkonzept	58
5.4	Die irrationalen Gedanken	59
5.4.1	Untersuchung, die sich auf irrationale Gedanken bezieht	60
5.4.2	Ergänzungen zu den irrationalen Gedanken von Ellis	61
5.5	Die vier irrationalen Denkgewohnheiten Maultsby	63
5.5.1	Andere Autoren über irrationale Denkgewohnheiten	65
5.6	Irrationaler Sprachgebrauch im allgemeinen	65
5.7	Das Verhältnis Selbstverbalisation – Emotion	66
5.7.1	Literaturübersicht	66
5.7.2	Schlußfolgerung	67
5.7.3	Kritische Betrachtung	67
5.8	Eine Übersicht der Meß-skalen irrationaler Denkgewohnheiten	69
5.8.1	Übersicht der Skalen, die auf den "elf" irrationalen Gedanken basieren	69
5.8.2	Übersicht über Skalen, die Irrationalität im allgemeinen messen	71
KAPITEL VI Die Therapie		73
6.1	Rational-Emotive Therapie (RET)	73
6.1.1	Die Auffassung Ellis' über die Betreibung von Therapie	73
6.1.2	Zielsetzungen der Therapie	74
6.1.3	Therapeutische Vorgehensweisen	76
6.1.3.1	Kognitive Methoden	76
6.1.3.2	Emotive und Experiencing-Methoden	78
6.1.3.3	Verhaltenstherapeutische Methoden	78

6.2	Rationale Verhaltenstherapie (RVT)	79
6.2.1	Techniken innerhalb der Rationalen Verhaltenstherapie	82
6.3	Der Therapeut	83
6.4	Gruppentherapie	83
6.5	Ehe- und Familientherapie	84
6.6	Nicht-klinische Anwendungsgebiete	84
6.7	Kontra-Indikationen	85
KAPITEL VII Die Weiterentwicklung der Rationalen Therapie		86
7.1	E-Prime	86
7.2	Die Konsequenzen von E-Prime für die Rationale Therapie	87
7.3	Einige allgemeine Veränderungen in der RET	88
KAPITEL VIII Evaluationsuntersuchungen in bezug auf RET		89
8.1	Kritik zu den obengenannten Untersuchungen	95
LITERATUR ZU DEN KAPITELN II BIS VIII		100
KAPITEL IX Das Verhältnis Rationale Therapie – Verhaltenstherapie (G. Bleijenberg)		107
9.1	Vorläufige Definitionen der Verhaltenstherapie und der Rationalen Therapie	107
9.2	Die Lernprinzipien der Verhaltenstherapie	108
9.2.1	Klassische Konditionierung	108
9.2.2	Operante Konditionierung	110
9.2.3	Lernen durch Beobachtung	111
9.2.4	Anwendung der Lernprinzipien in der Verhaltenstherapie	111
9.3	Konvergente Entwicklungen	112
9.4	Rationale Therapie als Form der Kognitiven Verhaltenstherapie	112
9.5	Unterschiede zwischen Rationaler Therapie und (Kognitiver) Verhaltenstherapie	114
9.5.1	Unterschiede bezüglich der historischen Ausgangspunkte	114
9.5.2	Unterschiedliche Zielsetzungen	114
9.5.3	Unterschiede in der Vorgehensweise	115
9.5.3.1	Die Art der Veränderung der Selbst-Kommunikation	115
9.5.3.2	Veränderungen der kognitiven Strukturen versus Selbst-Kommunikation	115
9.5.3.3	Inhalt des Sprachverhaltens	116
9.5.3.4	Problemanalyse	117

9.5.3.5	Auswahl der Techniken	117
9.5.3.6	Evaluation	118
9.5.4	Effektivitäts-Unterschiede	118
9.5.4.1	Systematische Desensibilisierung versus rationale Therapie	118
9.5.4.2	Assertivitätstraining versus rationale Therapie	119
9.6	Vereinbarkeit rationale Therapie – Verhaltenstherapie	120
9.7	Literatur	122

ZWEITER TEIL: ANWENDUNGEN

KAPITEL X	Therapeutische Methoden der rationalen Verhaltenstherapie (Vincent B. A. Dummer)	127
10.1	Einleitung	127
10.2	Die rationale Selbstanalyse (RSA)	128
10.3	Die rationale Vorstellungsübung (RVÜ) bzw. Rational-emotive Imagination	136
KAPITEL XI	Rational-emotive Erziehung (R. F. W. Diekstra)	146
11.1	Irrationale Erziehungsstile	148
11.2	Literatur	155
KAPITEL XII	Rationale Therapie mit Kindern (J. M. Cladder)	156
12.1	Rationale Verhaltenstherapie mit Kindern	156
12.2	Rationale Verhaltenstherapie mittels Eltern und Lehrern	159
12.3	Rationale Therapie mit Pubertierenden	160
12.4	Rationale Therapie mit jungen Erwachsenen	163
12.5	Literatur über die rationale Verhaltenstherapie bei Kindern	166
KAPITEL XIII	Rationaler Umgang mit Alkohol, Drogen und anderen psychotropen Stoffen (Gerard M. Schippers)	167
13.1	Einführung	167
13.2	Inhaltsgebiet und Terminologie	169
13.3	Selbstkommunikation und der (problematische) Konsum von Alkohol, Drogen und anderen psychotropen Stoffen	169
13.4	Der Begriff des "Craving"	177
13.5	Elemente für eine schrittweise rational-therapeutische Vorgehensweise bei problematischem Konsum von Alkohol, Drogen und anderen psychotropen Stoffen	180
13.6	Literatur	187

DRITTER TEIL: INSTRUKTIONSMATERIALIEN DER		
RATIONALEN THERAPIE		189
1.	Ein Beispiel des "ABCs" bei der Lösung emotionaler Probleme	193
2.	Eine rationale Selbstanalyse der Sprechangst von Zuhörern	201
3.	Wie sich Ihr Gehirn neu programmieren läßt?	205
4.	Techniken, mit denen man irrationale Einstellungen zur Diskussion stellen kan (DIG)	210
5.	Methoden, mit denen man rationales Denken lernt	213
6.	Elf irrationale Einstellungen oder Gedanken und ihre rationalen Alternativen	217
7.	Rationales Trinken durch rationales Denken. Das Alkoholskript	223
8.	Die Kunst, effektiv an einer RVT-Gruppe teilzunehmen	226
VIERTER TEIL: BIBLIOGRAFIE		231
I.	Albert Ellis Bibliografie 1945-1970	233
II.	Bibliografie Rationale Therapie 1970-1981	247
III.	Semantische Therapie	260
IV.	Deutschsprachige Literatur zu RET und verwandten Ansätzen der kognitiven Verhaltensmodifikation	261