

Inhaltsverzeichnis

1	Theoretischer Hintergrund der Trainingsentwicklung	13
1.1	Das Konzept seelischer Gesundheit als globales Ziel	13
1.2	Das Erleben von Streß als grundlegendes Indikationskriterium	17
1.3	Die Trainingsidee	22
1.3.1	Konzeption	22
1.3.2	Vorteile der Trainingsidee	23
1.4	Weitere Bedingungen/Voraussetzungen der Trainingseignung	24
1.5	Kriterien der Gruppenzusammensetzung	26
1.6	Zielbereiche der Trainingsintervention	27
1.7	Anwendungsbereiche	29
2	Methode	33
2.1	Einführung	33
2.2	RET-Theorie als Grundlage des RGT	34
2.3	Möglichkeiten der inhaltlichen Ausgestaltung des Rational- Emotiven Gruppentrainings	41
2.4	Didaktische Grundprinzipien	44
2.5	Basismodule	52
2.5.1	Modul: Einführung in das Training	52
2.5.2	Modul: Problemverständnis	53
2.5.3	Modul: Das Handlungsmodell dieses Trainings	56
2.5.4	Modul: Symptomstreß	61
2.5.5	Modul: Vertiefung/Zwischenbilanz	64
2.6	Emotionsmodule	70
2.6.1	Modul: Ärger/Feindseligkeit	70
2.6.2	Modul: Ich-Angst	72
2.6.3	Modul: Angst vor Unbehagen (Unangenehmem)	75
2.6.4	Modul: Niedergeschlagenheit	78

2.6.5	Modul: Wehleidigkeit/Selbstmitleid	81
2.6.6	Modul: Eifersucht	85
2.6.7	Modul: Schuld/schlechtes Gewissen	89
2.7	Kognitionsmodule	92
2.7.1	Modul: Erscheinungs- und Wirkungsweise von absoluten Erwartungen	92
2.7.2	Modul: Erscheinungs- und Wirkungsweise von Katastrophengedanken	93
2.7.3	Modul: Erscheinungs- und Wirkungsweise globaler Personenbewertungsgedanken	95
2.7.4	Modul: Erscheinungs- und Wirkungsweise von niedriger Frustrationstoleranz	97
2.8	Verhaltensmodule	100
2.8.1	Modul: Exzessive Verhaltensweisen	100
2.8.2	Modul: Sucht	103
2.8.3	Modul: Selbstunsicherheit	106
2.8.4	Modul: Aufschiebeverhalten	108
2.8.5	Modul: Entscheidungsprobleme	110
2.8.6	Modul: Sexuelle Schwierigkeiten	113
2.8.7	Modul: Partnerschaftsprobleme	118
3	Empirie	123
3.1	Untersuchungen zur Wirksamkeit kognitiver Verfahren	123
3.2	Untersuchungen zur Wirksamkeit der RET	124
3.3	Eigene Untersuchungen zur Wirksamkeit	125
4	Theoretische Erklärungen und Interpretation der Wirksamkeit	129
4.1	Einleitung	129
4.2	Die Wirkfaktoren der RET	129
4.3	Wirkfaktoren in Gruppen	135
4.4	Der Wirkfaktor Lernen am Modell	141
4.5	Abschluß	143
5	Praktische Arbeitsmaterialien	145
5.1	RET - Glossar	145
5.2	Übungsmaterialien und Schaubilder	152

Selbsthilfebücher zur RET / Kognitiven Verhaltenstherapie	183
Literaturverzeichnis	185