

## Inhaltsverzeichnis

Die häufigsten RET-Fachbegriffe .....	8
Vorwort .....	9
<b>Kapitel 1</b>	
Warum ist dieses Buch anders als andere Selbsthilfe-Ratgeber? .....	13
<b>Kapitel 2</b>	
Können Sie sich wirklich weigern, sich wegen je- der Kleinigkeit unglücklich zu machen? .....	19
<b>Kapitel 3</b>	
Kann wissenschaftliches Denken Sie von Ihren seelischen Problemen befreien? .....	31
<b>Kapitel 4</b>	
Wie Sie sich selbst, andere und Ihre Lebens- umstände wissenschaftlich einschätzen können ..	41
<b>Kapitel 5</b>	
Warum die üblichen Einsichten Ihnen nicht beim Überwinden Ihrer emotionalen Probleme helfen können .....	53
<b>Kapitel 6</b>	
Einsicht Nr. 1: Wie Sie sich Ihrer angemessenen und unangemessenen Gefühle bewußt werden ...	61
<b>Kapitel 7</b>	
Einsicht Nr. 2: Sie selbst bestimmen Ihr emotionales Schicksal .....	69

<b>Kapitel 8</b>	
Einsicht Nr. 3: Die Tyrannei der <i>Muß-</i> <i>Vorstellungen</i> .....	81
<b>Kapitel 9</b>	
Einsicht Nr. 4: Vergessen Sie Ihre schreckliche Vergangenheit .....	95
<b>Kapitel 10</b>	
Einsicht Nr. 5: Disput irrationaler Ideen .....	103
<b>Kapitel 11</b>	
Einsicht Nr. 6: Sie können sich weigern, sich über Ihre Probleme Sorgen zu machen .....	115
<b>Kapitel 12</b>	
Einsicht Nr. 7: Wie man subjektive und objek- tive Probleme löst .....	125
<b>Kapitel 13</b>	
Einsicht Nr. 8: Wie Sie Ihre Gedanken ändern können, indem Sie ihnen zuwiderhandeln .....	143
<b>Kapitel 14</b>	
Einsicht Nr. 9: Probieren geht über Studieren ..	155
<b>Kapitel 15</b>	
Einsicht Nr. 10: Ändern Sie Ihre Überzeugungen und Verhaltensweisen .....	175
<b>Kapitel 16</b>	
Einsicht Nr. 11: Eine emotionale Veränderung zu erreichen ist nicht genug. Sie aufrechtzuerhalten ist schwieriger! .....	189

## **Kapitel 17**

Einsicht Nr. 12: Nicht aufgeben, wenn Sie rückfällig werden! .....	207
--	-----

## **Kapitel 18**

Einsicht Nr. 13: Erweitern Sie Ihr Trainingsprogramm .....	217
--	-----

## **Kapitel 19**

Einsicht Nr. 14: Ja, Sie können sich hartnäckig weigern, sich unglücklich zu machen! .....	229
--	-----

Anmerkungen .....	235
-------------------	-----

Literaturhinweise .....	237
-------------------------	-----

Register .....	267
----------------	-----

## **Anhang**

– Beispiel eines Hausaufgabenberichts .....	272
– Hausaufgabenbericht (zum Ausfüllen) .....	273
– RET-Selbsthilfe-Formular (zum Ausfüllen) ..	274
– Adressen von Diplom-Psychologen und Ärzten, die auf der Basis der Rational-Emotiven Therapie arbeiten .....	279