

Dennis Greenberger & Christine A. Padesky

Gedanken verändern Gefühle

Fertigkeiten, um Stimmungen, Verhalten und
Beziehungen grundlegend zu verbessern

2., überarbeitete Auflage • Mit CD

Dennis Greenberger & Christine A. Padesky

Gedanken verändern Gefühle

Fertigkeiten, um Stimmungen, Verhalten und Beziehungen grundlegend zu verbessern



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

DENNIS GREENBERGER & CHRISTINE A. PADESKY

GEDANKEN VERÄNDERN GEFÜHLE

FERTIGKEITEN, UM STIMMUNGEN, VERHALTEN UND
BEZIEHUNGEN GRUNDLEGENDE ZU VERBESSERN

2., überarbeitete Auflage

Mit einem Vorwort von
Aaron T. Beck

Aus dem Englischen von
Friederike Moldenhauer

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Copyright © der deutschen Ausgabe	Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Copyright © der Originalausgabe	2016 Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Published by arangement with The Guilford Press.
Originaltitel	Mind over Mood. Change How You Feel by Changing the Way You Think. Second Edition
Coverfoto	© macroart – Photocase
Übersetzung	Friederike Moldenhauer
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-649-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-647-9 (EPUB), 978-3-95571-614-1 (Print),

978-3-95571-648-6 (MOBI).

Inhalt

Vorwort.....	9
Dank	13
Kurzer Hinweis für Therapeuten und interessierte Laien	17
Übersicht über die Arbeitsblätter	21
1. Wie Gedanken verändern Gefühle Ihnen helfen kann.....	23
1.1 Wie unterstützt dieses Buch Sie dabei?.....	23
1.2 Wie erkennen Sie, ob Ihnen dieses Buch hilft?	24
1.3 Wie nutzen Sie dieses Buch?	25
2. Ihre Probleme verstehen.....	29
2.1 Ben: Ich hasse es, alt zu werden.	29
2.2 Linda: Mein Leben wäre toll – ohne diese Panikattacken!	33
2.3 Marissa: Mein Leben ist nichts wert.....	35
2.4 Vic: Helfen Sie mir, noch perfekter zu sein	37
3. Es ist der Gedanke, der zählt.....	43
3.1 Wie hängen Gedanken und Gefühle zusammen?.....	43
3.2 Wie hängen Gedanken und Verhalten zusammen?.....	46
3.3 Wie hängen Gedanken und körperliche Reaktionen zusammen?	49
3.4 Wie hängen Gedanken und Umwelt zusammen?	51
3.5 Ist positives Denken die Lösung?.....	54
3.6 Ist seine Gedanken zu verändern der einzige Weg, um sich besser zu fühlen?	55
4. Gefühle identifizieren und einstufen	57
4.1 Gefühle identifizieren.....	57
4.2 Gefühle einstufen.....	61
4.3 Was tun, wenn Sie unter verschiedenen Stimmungen leiden?	64
5. Individuelle Ziele setzen und Verbesserungen feststellen.....	67
6. Situationen, Gefühle und Gedanken.....	75

7.	Automatische Gedanken	89
7.1	Wie werden wir uns unserer automatischen Gedanken bewusst?	92
7.2	Heiße Gedanken.....	102
8.	Welche Fakten untermauern das?	111
8.1	Vic: Sich Zeit nehmen und genau hinschauen.....	111
8.2	Ben: Bei genauerer Betrachtung.....	117
8.3	Marissa: Versetz' dich in die Lage des anderen	120
8.4	Linda: Herzanfall oder Angst?	127
9.	Alternatives oder ausgewogenes Denken	139
9.1	Vic: Neue Fakten sammeln.....	140
9.2	Ben: Ausgewogene Gedanken	145
9.3	Marissa: Alternative Gedanken	148
9.4	Linda: Alternative Gedanken	153
9.5	Wenn Ihr heißer Gedanke durch Fakten untermauert wird.....	158
10.	Neue Gedanken, Maßnahmenpläne und Akzeptanz	163
10.1	Ben: Mehr Fakten sammeln, die die neuen Gedanken stärken	164
10.2	Marissa: Ein Maßnahmenplan, um die Stelle zu behalten	166
10.3	Vic: Maßnahmenplan zur Verbesserung seiner Ehe.....	169
10.4	Akzeptanz	174
11.	Zugrunde liegende Annahmen und Verhaltensexperimente	181
11.1	Linda: Man muss sich vor nichts fürchten, nur vor der Angst an sich	184
11.2	Zugrunde liegende Annahmen erkennen	190
11.3	Experiment 1: Folgt „dann ...“ zwangsläufig auf „Wenn ...“?.....	194
11.4	Experiment 2: Andere beobachten und prüfen, ob Ihre Wenn-dann-Regel auch auf sie zutrifft	196
11.5	Experiment 3: Tun Sie das Gegenteil und warten Sie ab, was passiert.....	198

12. Grundüberzeugungen	205
12.1 Grundüberzeugungen erkennen: die Pfeil-abwärts-Technik	210
12.2 Grundüberzeugungen hinterfragen	218
12.3 Neue Grundüberzeugungen identifizieren.....	219
12.4 Neue Grundüberzeugungen stärken.....	222
12.5 Grundüberzeugungen mittels Verhaltensexperimenten stärken.....	231
12.6 Dankbarkeit	234
12.7 Dankbarkeit anderen gegenüber.....	241
12.8 Freundlichkeit / Gutes tun.....	244
13. Depressionen verstehen	249
13.1 Symptome erkennen und einstufen.....	250
13.2 Gedanken und Depression	255
13.3 Die Behandlung von Depressionen	260
14. Ängste verstehen	281
14.1 Angstverhalten	288
14.2 Bange Gedanken	293
14.3 Angst überwinden.....	299
14.4 Wie nutze ich Gedanken verändern Gefühle optimal bei Angst?	317
15. Wut, Schuld und Scham verstehen	321
15.1 Wut.....	325
15.2 Schuld und Scham.....	340
16. Das Erlernte festigen und glücklicher sein	355
16.1 Die Gefahr eines Rückfalls vermeiden.....	362
16.2 Was Sie weiterhin mit diesem Buch tun können.....	366
Nachwort.....	369
Index	375
Über die Autoren	379

Vorwort

Nur selten gelingt es Büchern, wirklich zur Veränderung des eigenen Lebens beizutragen. *Gedanken verändern Gefühle* ist solch ein Buch. Dennis Greenberger und Christine A. Padesky haben in dieser leicht verständlichen Anleitung zur Veränderung Weisheit und wissenschaftliche Ergebnisse aus der Psychotherapie extrahiert. Zu den Lesern der ersten Auflage gehörten Therapeuten, Patienten und Menschen, die ihr Leben verbessern wollten; sie haben das Buch wiederholt gelesen und weiterempfohlen.

Als ich Ende der 1950er-Jahre begann, die kognitive Therapie zu entwickeln, ahnte ich nicht, dass sie zu einer der effektivsten und weltweit am stärksten verbreiteten Form der Psychotherapie werden würde. Ursprünglich sollte diese Therapie Menschen helfen, ihre Depressionen zu überwinden. Aufgrund unserer positiven Ergebnisse bei der Behandlung von Depressionen erregte diese Therapieform großes Interesse. Heute ist die Kognitive Verhaltenstherapie die gebräuchlichste Psychotherapie weltweit. Das basiert zum Großteil darauf, dass die Behandlung positive, häufig sehr schnell eintretende und nachhaltige Ergebnisse erzielt.

Kognitive Therapie wird erfolgreich eingesetzt bei Patienten mit Depressionen, Angststörungen, Phobien, Panikattacken, stressbedingten Störungen, Beziehungsproblemen, Suchterkrankungen, Essstörungen, Psychosen und den meisten anderen Schwierigkeiten, die Menschen dazu bringen, eine Therapie zu machen. Leser finden in diesem Buch die grundlegenden Ideen wieder, die diese Therapieform für all diese Probleme so erfolgreich gemacht haben.

Gedanken verändern Gefühle hat sich als wichtiger Meilenstein für die Entwicklung der kognitiver Therapie erwiesen. Noch nie zuvor wurden deren A und O für Laien so verständlich Schritt für Schritt erklärt. Dr. Greenberger und Dr. Padesky stellen dafür großzügigerweise die Leitfragen, Hinweise und Erinnerungshilfen sowie die Arbeitsblätter zur Verfügung, die sie in ihrer Alltagspraxis erarbeitet haben. Diese Materialien sind sowohl Vehikel als auch Straßenplan für die Menschen, die ihr Leben grundlegend verändern möchten. Dieses besondere Buch dient als Ratgeber wie auch zur Ergänzung einer Therapie. Es ist mehr als ein Buch zur Selbsthilfe. *Gedanken verändern Gefühle* wird als Lehrbuch in psychiatrischen Aufbaustudiengängen im Gesundheitswesen ebenso eingesetzt wie bei angehenden Psychiatern, die lernen, kognitive Therapie effektiv durchzuführen. Es ist ungewöhnlich, dass ein so eingängig formuliertes Buch als Ratgeber genutzt werden kann und gleichzeitig als

Lehrwerk an Hochschulen. Unter den Titeln über kognitive Therapie ist *Gedanken verändern Gefühle* ein Bestseller und wurde bisher in über 22 Sprachen übersetzt.

Es freut mich, dass die 2. Auflage nun intensiver auf den Einsatz von kognitiver Therapie bei Angststörungen eingeht; das spiegelt die Entwicklungen in diesem Feld seit Erscheinen der 1. Auflage wider. Diese Neuauflage geht außerdem auf Achtsamkeit, Akzeptanz, Vergebung, Dankbarkeit und die Positive Psychologie ein. Im Rahmen des Modells der kognitiven Psychologie angewandt, helfen diese Prinzipien den Lesern, sorgenfreier und glücklicher zu sein.

Dr. Dennis Greenberger und Dr. Christine Padesky waren meine Studenten und sind seit vielen Jahren Kollegen und Freunde. In diesem Buch zeigt sich, was sie gemeinsam an Talent, Erfahrung und Expertise zu einer einmaligen Kombination zusammenführen können. In der Anwendung der kognitiven Therapie bei ambulanten und stationären Patienten gilt Dennis Greenberger seit Langem als Innovator. Im Zentrum seiner Arbeit steht die Entwicklung hocheffektiver psychotherapeutischer Behandlungsmethoden basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dr. Greenberger ist Gründer und Leiter des *Anxiety and Depression Center* in Newport Beach, Kalifornien. Modellhaft wird dort gezeigt, wie eine auf empirischen Erkenntnissen basierende kognitive Therapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mitfühlend praktiziert werden kann. Abgesehen von der Leitung des Centers ist Dr. Greenberger als Lehrtherapeut und Supervisor für psychiatrische Assistenzärzte, Psychologiestudenten und Ärzte tätig, die sich in kognitiver Therapie weiterbilden möchten. Er war Präsident der von mir gegründeten *Academy of Cognitive Therapy*, die kognitive Psychotherapeuten zertifiziert.

Christine A. Padesky und ich arbeiten seit 1982 zusammen, wir haben bereits Tausende von kognitiven Therapeuten weltweit ausgebildet. Nach Hunderten von gemeinsamen stundenlangen Gesprächen verfügt sie über mehr Wissen über kognitive Therapie als jeder andere Therapeut. Ich konnte selbst beobachten, welche Wärme, Klarheit und Aufmerksamkeit sie ihren Patienten entgegenbringt. Dafür bewundere ich sie. Dr. Padesky gründete 1983 das *Center for Cognitive Therapy* in Huntington Beach, Kalifornien, das sich zu einem wichtigen internationalen Zentrum für die Aus- und Fortbildung von Therapeuten entwickelt hat. Sie selbst hat mehr als 45.000 Therapeuten in 22 Ländern ausgebildet. Unter ihren Kollegen genießt sie hohes Ansehen und hat diverse nationale wie internationale Auszeichnungen für ihre zahlreichen Beiträge auf diesem Gebiet erhalten. Zu ihren frühen Beiträgen zählen das Fünf-Elemente-Modell zum Verständnis von Problemen und das siebenteilige Gedankenprotokoll. Diese Methoden haben den Lesern bei der Bearbeitung ihrer Probleme geholfen und werden dies auch künftig tun. Christine A. Padesky ist Distinguished Founding Fellow der *Academy of Cognitive Therapy* und berät welt-

weit Therapeuten, ambulante Einrichtungen und Maßregelvollzugskliniken. Außerdem wirkt sie an Fortbildungsprogrammen mit.

Dennis Greenbergers und Christine Padeskys herausragende Fähigkeiten und umfassende Erfahrung als Therapeuten, Innovatoren und Lehrende fließen in diesem Buch zusammen. Auf dieselbe Art und Weise, wie das von mir, John Rush, Brian Shaw und Gary Emery verfasste Buch *Kognitive Therapie der Depression* (1999 auf Deutsch im Beltz Verlag erschienen) die Durchführung der kognitiven Therapie revolutionierte, setzt *Gedanken verändern Gefühle* einen Maßstab dafür, wie dieser Ansatz von Patienten genutzt werden kann. Die klar formulierten Anleitungen helfen Therapeuten wie Lesern, den bestehenden Prinzipien der kognitiven Therapie zu folgen und damit die Qualität ihrer Therapie beziehungsweise ihres Lebens zu verbessern. *Gedanken verändern Gefühle* ist ein effektives Werkzeug, mit dem es dem Leser gelingt, kognitive Therapie im Alltag umzusetzen.

Dr. Aaron T. Beck

Professor Emeritus der *Psychiatry University of Pennsylvania*

Ehem. Präsident des *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy*

Dank

Wir schulden Aaron T. Beck Dank für seine Pionierarbeit bei der Entwicklung der kognitiven Therapie. Seine Arbeit stellte das Fundament und die Inspiration für *Gedanken verändern Gefühle* dar. Uns beiden half er als Mentor, Kollege und Freund, unseren beruflichen Weg als Psychologen zu gestalten. Bei diesem Projekt hat er uns aktiv unterstützt und uns mit seinem kritischen Feedback geholfen, das Buch für den Leser noch weiter zu verbessern. Wir hoffen, dass diese 2. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* seiner Vision von Kognitiver Verhaltenstherapie entspricht und Menschen einen klaren Leitfaden für die Selbsthilfe bietet – ein wesentliches Ziel seiner Arbeit, das er uns mitgegeben hat.

Kathleen A. Mooney sah frühe Versionen kritisch durch und gab uns zu jedem einzelnen Kapitel detailliert Rückmeldung. Ihre nette und freundliche Art, ihre unerschöpfliche Begeisterungsfähigkeit und ihre Kreativität als ausgebildete kognitive Psychotherapeutin sowie ihre redaktionelle und visuelle Expertise trugen wesentlich zu Inhalt und Aussehen dieses Buches bei. Beispielsweise gingen die Tipps und Erinnerungshilfen sowie deren Gestaltung auf ihre Anregung zurück, um das Auffinden dieser Abschnitte zu erleichtern. In jeder Phase der Arbeit an dem Manuskript brachte sie ihre Ideen ein und sorgte so dafür, dass dieses Buch noch besser wurde.

Unsere Lektorin Kitty Moore bei The Guilford Presse war immer eine Fürsprecherin von *Gedanken verändern Gefühle* und hat uns stets ermutigt. In der Tat zeigte sich bei jedem, mit dem wir bei Guilford arbeiteten, die Professionalität, Intelligenz und Integrität, die dieses Haus zum führenden Verlag für psychologische und psychiatrische Themen machen. Besonders danken wir dem Cheflektor Seymour Weingarten, der unsere Vision teilte.

Das Feedback von Rose Mooney zu einem Entwurf für die 1. Ausgabe führte dazu, dass wir einige Kapitel umstrukturiert haben, um das Buch lesbarer zu machen. Als wir dieses Buch schrieben, hatten wir sie als ideale kritische Leserin vor Augen.

Die Gemeinschaft der Menschen, die sich mit kognitiver Therapie beschäftigen, hat zu diesem Buch auf zahllose Weisen beigetragen. Wir sind allen Wissenschaftlern auf der ganzen Welt dankbar, die sich so sehr darum bemühen, herauszufinden, was Menschen tun können, um sich aus dem Griff negativer Gefühle zu befreien. Wir schulden Zehntausenden von Therapeuten Dank, die die 1. Auflage dieses Buches so enthusiastisch aufgenommen und es auf so unterschiedliche kreative Arten mit ihren Klienten eingesetzt haben. Viele dieser Therapeuten gaben Anregungen, wie man *Gedanken verändern Gefühle* noch weiter verbessern könnte. Es ist ein Privi-

leg, mit so vielen Menschen auf diesem Gebiet sowohl Freundschaften als auch enge berufliche Beziehungen pflegen zu dürfen. Wir hoffen, dass wir mit der 2. Auflage der Kunst und Wissenschaft der evidenzbasierten Therapie, die all die engagierten Therapeuten und Experten helfen mitzugestalten, gerecht werden können.

Aber zuallererst danken wir unseren mehr als eine Million Lesern der 1. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle*. Vielleicht gehören auch Sie zu denjenigen, die eigene Ideen und zutiefst empfundene Gefühle auf den Seitenrändern notierten, bis das Buch übertoll war. Andere kopierten die Arbeitsblätter immer wieder, bis sie mit dem Lernergebnis zufrieden waren. Ihre Mühe, Ihr Engagement und aufmerksames Feedback inspirierten uns in den drei Jahren, die wir an der 2. Auflage gearbeitet haben. Darüber hinaus hat jeder einzelne unserer Klienten uns Fragen gestellt und von seinen Erfahrungen berichtet, was zu unserem besseren Verständnis darüber beitrug, wie Menschen sich verändern. Obgleich es uns leider nicht möglich ist, hier all Ihre Namen aufzuführen, ist dieses Buch das Produkt Ihrer Offenheit und Ihrer Bemühungen. Sie haben uns gelehrt, bessere Therapeuten und Autoren zu sein. Das, was wir von Ihnen gelernt haben, spiegelt dieses Buch wider.

Außerdem sind wir dafür dankbar, dass unser gemeinsamer Arbeitsprozess bei dem Verfassen dieses Buches solch eine Freude war. Unsere Arbeit war von Lachen und Entdeckungen geprägt. Wortwörtlich jede Seite schrieben wir gemeinsam. Dieser Prozess war arbeitsintensiv, aber führte zu einem weitaus besseren Buch, als wir jeder für sich hätten schreiben können.

Dennis Greenberger und Christine A. Padesky

Dennis Greenberger:

Ich danke Deidre Greenberger für ihre Wärme und Liebe. Ihr unerschütterlicher Glaube an mich und an dieses Projekt ist stete Quelle von Stärke und Inspiration. Ihre Intelligenz, ihr Humor, ihre Spontaneität, Neugier und Weisheit bereichern dieses Buch und mein Leben. Danke schön auch an Elysa und Alanna Greenberger, die in meinem Leben das liebste Geschenk sind.

Die wöchentlichen Besprechungen und informellen Gespräche mit Perry Passaro, Shanna Farmer, David Lindquist, Janine Schroth, Robert Yeilding, Bryan Guthrie und Jamie Flack Lesser im *Anxiety and Depression Center* haben zu diesem Buch auf wichtige Weise beigetragen. Unsere anregenden Diskussionen haben die Prinzipien der kognitiven Therapie wertschätzend berücksichtigt und gleichzeitig ihre Grenzen erweitert – das alles hat Eingang in dieses Buch gefunden. Ich lerne von erfahrenen Therapeuten immer dazu und bin beeindruckt, wie sie die Prinzipien und Strategien

von *Gedanken verändern Gefühle* zum Wohle ihrer Klienten nutzen. Besonders hervorheben möchte ich meinen guten Freund und bewährten Kollegen Perry Passaro. Er half mir dabei, mein Denken zu schärfen, und fügte dem, was kognitive Therapie alles sein kann, neue Dimensionen und Bedeutung hinzu.

Christine A. Padesky:

Meine ganze berufliche Karriere verdanke ich Aaron T. Beck. Seine ersten Bücher waren dafür wegweisend und unsere fast 40 Jahre währende Freundschaft hat jedes meiner Lebensjahre unglaublich bereichert. Seine Neugier, Kreativität, sein Humor, seine Freude an der Zusammenarbeit und Freundlichkeit inspirieren mich bis heute.

Kathleen Mooney, seit 35 Jahren meine Partnerin, leistet zu allen meinen Projekten einen Beitrag. Sie hat das Talent, gute Ideen zu erkennen und sie mit ihrer Kreativität und Vorstellungskraft zu verbessern. Dieses Buch ist ein Beweis dafür. Mit ihrer Energie, Vitalität, ehrlichen Kritik und ihrem Humor inspiriert und unterstützt mich Kathleen fortwährend. Egal ob ich neue Gebiete erkunde oder einfach nur den Weg nach Hause suche: Ich verlasse mich auf ihre Weisheit und ihren Rat.

Durch sie wird jeder Tag schöner.

Kurzer Hinweis für Therapeuten und interessierte Laien

Forschungsergebnisse belegen die Effektivität der Kognitiven Verhaltenstherapie (KV) für eine Reihe psychischer Probleme, darunter Depressionen, Angststörungen, Aggression, Essstörungen, Suchtmittelmissbrauch und Beziehungsprobleme. *Gedanken verändern Gefühle* ist ein praktisches Arbeitsbuch, das Schritt für Schritt die Kompetenzen der Kognitiven Verhaltenstherapie vermittelt. Es versucht den Lesern dabei zu helfen, ihre Probleme besser zu verstehen und grundlegende Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen – entweder mithilfe eines Therapeuten oder allein.

Therapeuten können *Gedanken verändern Gefühle* zur Strukturierung ihrer Therapie nutzen und um ihren Klienten zu helfen, auch über die formale Therapie hinaus den therapeutischen Lernprozess fortzusetzen. Mit detaillierten Arbeitsblätter und Fragebögen bezieht dieses Buch den Leser aktiv mit ein, um das in der Therapie Gelernte im Alltag umzusetzen. Die Kenntnisse der Kognitiven Verhaltenstherapie werden in diesem Buch nach und nach dargestellt, beim Lesen bauen neue Fertigkeiten auf dem bisher Gelernten auf. Neben Tipps und Probleminterventionen ist das Buch so aufgebaut, dass die Leser unterstützt werden, sich durch typische schwierige Situationen hindurchzumanövrieren und das Verfahren der KV anzuwenden. Damit können sie ihre Probleme lösen und ihr Wohlbefinden und ihre Lebenszufriedenheit vergrößern.

Die große Popularität, die die 1. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* erfahren hat, freut uns und erfüllt uns gleichzeitig mit Demut. Als wir das Buch schrieben, wollten wir empirische Ergebnisse über die Erfolgsursachen von Psychotherapie so aufbereiten, dass Therapeuten sie einsetzen konnten, um bessere Ergebnisse in ihrer Arbeit zu erzielen. Eine der Besonderheiten der KV ist nämlich die, dass sie den Betroffenen hilft, für sich selbst zum Therapeuten zu werden. Ein Lehrbuch mit klaren Anweisungen – so hofften wir – würde sowohl Anklang finden bei Lesern, die einen Ratgeber brauchten, als auch bei Therapeuten auf der Suche nach einem Leitfaden für ihre Arbeit. Als erstes Selbsthilfebuch erhielt *Gedanken verändern Gefühle* das Gütesiegel der amerikanischen Gesellschaft für behaviorale und kognitive Therapien. Dieses Siegel erhalten ausschließlich Bücher, die

- kognitive und/ oder behaviorale Verfahren anwenden,
- ihre Methoden mit empirischen Studien belegen,
- auf Empfehlungen und Methoden verzichten, die wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge kontraindiziert sind,
- Behandlungsmethoden präsentieren, die sich als effektiv erwiesen haben,
- bewährten psychotherapeutischen Praktiken entsprechen.

Therapeuten können darauf vertrauen, dass ihre Klienten mit *Gedanken verändern Gefühle* Methoden erlernen, die sich in jahrzehntelangen wissenschaftlichen Untersuchungen als äußerst wirkungsvoll bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und anderen seelischen Erkrankungen erwiesen haben. Die Forschung belegt, dass es Klienten nicht nur besser geht, sondern sie auch eine nachhaltige Verbesserung (geringere Rückfallraten) spüren, wenn sie die Verfahren erlernen, die in *Gedanken verändern Gefühle* vorgestellt werden, und sie in der Lage sind, diese auch unabhängig von einem Therapeuten ganz für sich allein anzuwenden.

Die 2. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* wurde eingehend überarbeitet und verbessert, sie berücksichtigt die Forschungserkenntnisse und Fortschritte der letzten 20 Jahre. Diese neue Auflage umfasst zusätzliche empirisch belegte Methoden: Metaphern/Bilder, Akzeptanz und Achtsamkeit, systematische Desensibilisierung und Reizexposition, Notlagen und Ambiguität aushalten sowie Aspekte der Positiven Psychologie. Die Themen behaviorale Aktivierung, Entspannung und Ansätze der kognitiven Umstrukturierung zum Umgang mit Gefühlsschwankungen wurden vollständig aktualisiert. Zugleich haben wir in dieser Ausgabe die wichtigsten Elemente der 1. Auflage, die maßgeblich zu ihrer Popularität beigetragen und den Lesern und Therapeuten von großem Nutzen waren, beibehalten.

In den letzten Jahren waren wir immer wieder erstaunt darüber, wie kreativ unsere Leser und Therapeuten *Gedanken verändern Gefühle* eingesetzt haben – das hat uns imponiert. Das Buch ist weltweit Pflichtlektüre in der Psychotherapie- und Psychiatrie-Ausbildung. Es wurde in über 22 Sprachen übersetzt und die hier dargestellten Fähigkeiten haben sich als kulturübergreifend und für das gesamte ökonomische Spektrum relevant erwiesen.

Eine Kollegin berichtete uns, wie sie auf dem Weg in eine Praxis in Bangladesch einer Frau begegnete, die etwas mit einem Stock in den Sand malte. Als sie näherkam, erkannte sie, dass es sich um das Gedankenprotokoll aus der 1. Auflage handelte. Ein weiterer Kollege erzählte, dass Vertreter der Aborigines in Australien das Fünf-Elemente-Modell aus Kapitel 2 nutzen, weil sich darin die Ideen der KV mit dem jahrtausendealten Wissen ihrer Kultur verbinden. *Gedanken verändern Gefühle* fand Eingang in ganz unterschiedlichen Bereichen, z. B. in Suchtkliniken, Psychiatrien, Krankenhäusern, in der Gerichtsmedizin und in der Arbeit mit obdachlosen Menschen. Am weitaus häufigsten wurde es jedoch von einzelnen Personen gekauft, die es für die Selbsthilfe entdeckten oder denen es von ihrem Therapeuten empfohlen wurde. All das spricht dafür, dass sowohl Experten als auch Laien auf der Suche nach praktischen und wissenschaftlich belegten Strategien für den Umgang mit Gefühlen sind.

Zur 1. Auflage erschien ein Begleitband für Experten: *Clinician's Guide to Mind Over Mood*. Er enthielt detaillierte Vorschläge, wie sich *Gedanken verändern Gefühle* in die Therapie verschiedener Erkrankungen integrieren und in unterschiedlichen medizinischen Zusammenhängen anwenden lässt. Eine überarbeitete Auflage dieses Begleitbandes bereiten wir gerade vor.

Wir hoffen, dass diese 2. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* den Menschen, die ihre Gefühle und ihr Leben zum Positiven verändern möchten, auch weiterhin eine Hilfe sein wird. Es ist egal, ob diese Inhalte mit einem Stock auf einem Sandweg oder auf einem digitalen Endgerät bearbeitet werden – das Ziel ist immer dasselbe: Menschen lernen, ein glücklicheres und zufriedeneres Leben zu führen.


Alle Therapeuten bitten wir dringend, neugierig zu sein und die Perspektive des Lernenden einzunehmen, wenn Sie dieses Buch gemeinsam mit ihren Klienten nutzen. Jeder Mensch macht seine eigenen Erfahrungen, und dennoch lassen sich grundlegende Prinzipien erkennen, wie diese Erfahrungen geformt und wie sie transformiert werden können. Das psychologische Wissen und die Prinzipien der Psychotherapie haben sich seit der 1. Auflage von *Gedanken verändern Gefühle* weiterentwickelt. Wir haben uns sehr bemüht, all dieses Neue in dieser Ausgabe zu berücksichtigen, damit unser Buch auch weiterhin das Beste aus der evidenzbasierten Praxis der Psychotherapie wiedergibt.

Dennis Greenberger
Christine A. Padesky

Übersicht über die Arbeitsblätter

2.1	Meine Probleme verstehen.....	40
3.1	Gedankenverbindungen.....	52
4.1	Gefühle identifizieren.....	60
4.2	Gefühle identifizieren und einstufen.....	62
5.1	Ziele definieren.....	68
5.2	Die Vor- und Nachteile, wenn ich meine Ziele (nicht) erreiche.....	69
5.3	Was hilft mir, mein Ziel zu erreichen?.....	71
5.4	Anzeichen für eine Verbesserung.....	72
6.1	Situationen, Stimmungen und Gedanken differenzieren.....	84
7.1	Gedanken mit Gefühlen verknüpfen.....	97
7.2	Situationen, Gefühle und Gedanken differenzieren.....	99
7.3	Automatische Gedanken erkennen.....	101
7.4	Heiße Gedanken erkennen.....	106
8.1	Fakten vs. Interpretationen.....	115
8.2	Was sind die Fakten?.....	132
9.1	Lindas Gedankenprotokoll.....	154
9.2	Gedankenprotokoll.....	160
10.1	Neue Gedanken stärken.....	165
10.2	Maßnahmenplan.....	173
10.3	Akzeptanz.....	178
11.1	Zugrunde liegende Annahmen erkennen.....	192
11.2	Experimente zur Überprüfung zugrunde liegender Annahmen.....	202
12.1	Grundüberzeugungen identifizieren.....	214
12.2	Pfeil-abwärts-Technik: Grundüberzeugungen über mich selbst identifizieren.....	215
12.3	Pfeil-abwärts-Technik: Grundüberzeugungen über andere identifizieren.....	216
12.4	Pfeil-abwärts-Technik: Grundüberzeugungen über die Welt (bzw. mein Leben) identifizieren.....	217
12.5	Eine neue Grundüberzeugung identifizieren.....	221
12.6	Fakten dokumentieren, die Ihre neue Grundüberzeugung belegen.....	222
12.7	Vertrauen in meine neue Grundüberzeugung einschätzen.....	225
12.8	Verhalten auf einer Skala einstufen.....	230
12.9	Verhaltensexperimente zur Stärkung neuer Grundüberzeugungen.....	233

12.10	Wofür bin ich dankbar, in meinem Umfeld, in meinem Leben?	237
12.11	Wofür bin ich anderen dankbar?	238
12.12	Wofür bin ich mir selbst dankbar?	239
12.13	Was habe ich aus meinem Dankbarkeitstagebuch gelernt?	240
12.14	Dankbarkeit ausdrücken	243
12.15	Freundlichkeit erweisen	245
13.1	Gedanken-verändern-Gefühle-Bestandsaufnahme für Depression	252
13.2	Gedanken-verändern-Gefühle-Ergebnisübersicht bei Depression.....	253
13.3	Kognitive Aspekte einer Depression erkennen.....	259
13.4	Aktivitätenprotokoll	268
13.5	Was ich aus meinem Aktivitätenprotokoll lernen kann.....	270
13.6	Aktivitätsplan	276
14.1	Gedanken-verändern-Gefühle-Bestandsaufnahme für Angst	283
14.2	Gedanken-verändern-Gefühle-Ergebnisübersicht für Angst.....	284
14.3	Mit Angst verbundene Gedanken erkennen	297
14.4	Die Angstleiter	304
14.5	Meine Angstleiter	305
14.6	Welche Entspannungstechnik funktioniert für mich am besten?	313
15.1	Die Intensität meiner Gefühle beobachten und einstufen	322
15.2	Übersicht Gefühlswerte.....	324
15.3	Wut, Schuld und Scham verstehen	327
15.4	Einen Vergebungs-Brief schreiben	336
15.5	Wie gut funktionieren meine Wutbewältigungsstrategien?	338
15.6	Die Bedeutung meines Verhaltens einstufen	344
15.7	Verantwortungs-Diagramm bei Schuldgefühlen und Scham.....	348
15.8	Etwas wiedergutmachen, wenn man jemanden verletzt hat.....	349
15.9	Mir selbst vergeben	352
16.1	Checkliste für Fertigkeiten aus Gedanken verändern Gefühle.....	357
16.2	Mein Plan, um das Rückfallrisiko zu minimieren	364

Eine Auswahl von Arbeitsblättern steht auf <http://www.junfermann.de> zum kostenlosen Download bereit. Sie erkennen sie an diesem Icon .

1. | **Wie Gedanken verändern Gefühle Ihnen helfen kann**

Eine Perle entsteht durch ein Sandkorn in einer Auster. Dieses Sandkorn irritiert die Muschel. Als Reaktion darauf umhüllt die Auster es mit einer glatten Schicht, die sie vor ihm schützt und ihr Erleichterung verschafft. Diese Schutzschicht ist eine schöne Perle. Für eine Auster wird aus etwas Störendem der Samen für etwas Neues und Wunderschönes. Auf ähnliche Weise wird *Gedanken verändern Gefühle* Ihnen helfen, etwas Neues zu entwickeln: nützliche Fähigkeiten, die Sie darin unterstützen, aus Ihrem derzeitigen Zustand des Unbehagens herauszukommen. Mithilfe der in diesem Buch vermittelten Kompetenzen werden Sie sich besser fühlen und sie werden auch noch von Wert in Ihrem Leben sein, wenn Sie Ihre Probleme schon lange hinter sich gelassen haben.

Viele Menschen, die die in diesem Buch beschriebenen Methoden erlernt haben, erkennen ihre ursprünglichen Probleme im Nachhinein als Segen. Wir hoffen, dass das auch bei Ihnen der Fall sein wird. Möglicherweise sind Ihre derzeitigen Schwierigkeiten Gelegenheit und Motivation zugleich, diese Perlen der Weisheit zu entwickeln. Sie können sich als neue Perspektiven von unschätzbarem Wert erweisen, die dazu führen, dass Sie in den kommenden Lebensjahren mehr aus dem Vollen schöpfen.

1.1 **Wie unterstützt dieses Buch Sie dabei?**

Gedanken verändern Gefühle zeigt Ihnen Strategien, Methoden und Fertigkeiten, die bei problematischen Gefühlen wie Depression, Angststörungen, Wut, Panikattacken, Eifersucht, Schuld und Scham nachweislich hilfreich sind. Diese Kompetenzen können Ihnen auch dabei helfen, Beziehungsprobleme zu lösen, besser mit Stress umzugehen, Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern, selbstbewusster zu werden und weniger ängstlich. Auch bei Alkohol- oder Drogenabhängigkeit zeigen diese Strategien Wirkung. *Gedanken verändern Gefühle* bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen, damit Sie schnell die Veränderungen umsetzen können, die Ihnen so wichtig sind.

Die Ideen aus diesem Buch basieren auf der Kognitiven Verhaltenstherapie (KV), einer der effektivsten Richtungen der Psychotherapie, die uns heute zur Verfügung stehen. „Kognitiv“ bezieht sich darauf, was und wie wir denken. Für Therapeuten, die kognitiv-behavioral arbeiten, stehen die Bedeutung von Gedanken, Überzeugungen und Verhalten im Mittelpunkt und wie sie von unseren Gefühlen, körper-

lichen Erfahrungen und Ereignissen in unserem Leben beeinflusst werden. Ein wesentlicher Aspekt bei der KV ist, dass sich unsere Gedanken über ein Ereignis oder eine Erfahrung in hohem Maße auf unsere emotionalen und physischen Reaktionen sowie unser Verhalten auswirken.

Stehen wir zum Beispiel in der Schlange im Supermarkt und denken: „Das wird noch dauern. Ich kann mich genauso gut entspannen“, ist es wahrscheinlich, dass wir uns ruhig fühlen. Unser Körper bleibt entspannt und vielleicht kommen wir mit jemandem, der auch wartet, ins Gespräch oder blättern in einem Magazin. Denken wir jedoch: „Die Schlange ist hier viel zu lang. Sie sollten mehr Kassierer einstellen“, reagieren wir vielleicht genervt und ärgerlich. Unser Körper ist angespannt und wir sind zappelig. Dann verbringen wir möglicherweise die Wartezeit damit, uns bei den anderen Kunden und den Angestellten zu beschweren.

Gedanken verändern Gefühle zeigt Ihnen, wie sie den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen sowohl in Alltagssituationen als auch bei einschneidenden Ereignissen erkennen und verstehen. Sie lernen, sich selbst und Situationen auf andere, hilfreiche Weise zu sehen, und Ihre Denk- und Verhaltensmuster, die dafür sorgen, dass Sie in hinderlichen Stimmungen und Beziehungen verhaftet bleiben, zu ändern. Sie werden entdecken, wie Sie Ihr Leben ändern können, wenn Ihre Gedanken um Probleme kreisen, die gelöst werden müssen. Schließlich sollten diese Veränderungen dazu führen, dass Sie glücklicher, ruhiger und zuversichtlicher sind. Darüber hinaus werden die Fertigkeiten, die Sie mittels *Gedanken verändern Gefühle* erlangen, zu positiveren Beziehungen führen.

1.2 Wie erkennen Sie, ob Ihnen dieses Buch hilft?

Für uns alle gilt, dass es viel leichter ist, etwas auszuprobieren, wenn wir wissen, dass wir Fortschritte machen können. Wenn wir beispielsweise als Kind anfangen zu lesen, lernen wir zunächst das Alphabet. Zu Beginn haben wir Mühe, einzelne Buchstaben zu erkennen, aber je besser wir werden, desto leichter fällt uns das und es geschieht automatisch. Mit der Zeit beachten wir die Buchstaben kaum noch, weil wir bereits gelernt haben, sie zu einfachen Worten zusammenzusetzen. Als Lesefänger suchen wir vielleicht eine Seite nach Worten ab, die wir schon kennen. Dann entwickeln wir die Fertigkeit, einfache Sätze zu lesen, und wir wissen, dass wir Fortschritte machen, wenn wir kompliziertere Sätze, Absätze oder sogar einfache Bücher erfassen. Schon bald schenken wir den einzelnen Wörtern keine Beachtung mehr, sondern nur noch ihrer Bedeutung. Jahr für Jahr fällt Schülern das Lesen leichter – Fortschritte, die sich in Tests messen lassen.

In ähnlicher Weise werden Sie in der Lage sein, den Erfolg bei der Umsetzung des Gelernten aus *Gedanken verändern Gefühle* zu erkennen und zu messen. In den ersten Wochen werden Sie individuelle Kompetenzen erwerben. Mit der Zeit können Sie sie zur Verbesserung Ihrer Stimmungen und Ihres Lebens anwenden. Um Ihre Fortschritte nachvollziehen zu können, werden Sie u.a. regelmäßig Ihre Gefühle einschätzen. Tipps dazu und wie man die Ergebnisse dokumentieren kann, um einen besseren Überblick über die Fortschritte zu haben, finden Sie in Kapitel 4.

1.3 Wie nutzen Sie dieses Buch?

Gedanken verändern Gefühle ist anders als die Bücher, die Sie vielleicht kennen. Es hat zum Ziel, Ihnen dabei zu helfen, andere Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln, damit es Ihnen besser geht. Diese Fertigkeiten müssen geübt werden und dazu braucht man Geduld und Ausdauer. Daher ist es wichtig, dass Sie zu jedem Kapitel die Übungen machen. Selbst das, was auf den ersten Blick so einfach aussieht, kann sich als kompliziert erweisen, wenn man es tatsächlich einmal versucht. Die meisten Leser stellen fest, dass je mehr Zeit sie auf die Übungen verwenden, desto größer ist ihr Nutzen.

Zu Beginn ist es sinnvoll, jeden Tag ein wenig Zeit auf diese Übungen zu verwenden. Vielleicht hilft es Ihnen, sich täglich eine feste Zeit zu reservieren, in der Sie in diesem Buch lesen oder Ihre Übungen machen. Wenn Sie jedoch einfach durch den Text hindurchrauschen, ohne sich eine angemessene Zeit zum Üben zu nehmen, werden Sie nicht lernen, die beschriebenen Kompetenzen auf Ihre Probleme anzuwenden. Es geht also nicht darum, dass Sie schnell lernen. Damit Sie sich besser fühlen, ist es viel wichtiger, dass sie genügend Zeit für jedes einzelne Kapitel aufbringen, bis Sie die zugrunde liegenden Gedanken verstanden haben und Sie auf die für Sie passende Weise umsetzen können. Bei einigen Kapiteln mag eine Stunde reichen, bei anderen dauert es vielleicht Wochen oder sogar Monate, bis die neuen Denk- und Verhaltensmuster zum Automatismus werden und Sie den vollen Nutzen daraus ziehen können.

Sie können die einzelnen Kapitel in der Reihenfolge lesen, die Ihnen am besten entgegenkommt. Wenn Sie sich beispielsweise mit bestimmten Gefühlen beschäftigen möchten, finden Sie am Ende des 4. Kapitels Hinweise auf die entsprechenden Kapitel zum Thema Gefühle (Kapitel 13, 14 und/ oder 15). Ebenso können Sie Kapitel überspringen, die auf Sie nicht zutreffen. Sind Sie mit einem Kapitel fertig, können Sie der Empfehlung folgen, weitere Kapitel zu dem entsprechenden Gefühl zu lesen


und durchzuarbeiten. Sie können aber natürlich auch das Buch von vorn bis hinten durchlesen und die Übungen machen.

Arbeiten Sie mit *Gedanken verändern Gefühle* im Rahmen einer Therapie, schlägt Ihnen vielleicht Ihr Therapeut eine Reihenfolge vor, das Buch durchzugehen. Es gibt viele individuelle Wege, die im Buch beschriebenen Fertigkeiten zu entwickeln. Möglicherweise hat Ihr Therapeut einen Vorschlag, was für Sie wohl am besten funktionieren würde. Wenn Sie selbst Ihrem Therapeuten dieses Buch nahebringen, weisen Sie ihn auf das Kapitel „Kurzer Hinweis für Therapeuten und interessierte Laien“ (S. 17 f.) hin.

Kann ich Gedanken verändern Gefühle auch für andere Fragestellungen nutzen oder funktioniert es nur für Stimmungen und Gefühle?

Ja, das können Sie. Dieselben Fertigkeiten, die Ihnen im Umgang mit Ihren Stimmungen helfen, können auch bei Stress, Alkohol- oder Drogenkonsum helfen, aber auch bei Essstörungen (Fress- und Brechattacken, Sich-Überessen). Auch weitere Probleme wie schwierige Beziehungen und geringes Selbstvertrauen gehören zu den angesprochenen Themen. Darüber hinaus kann das Buch dazu dienen, positive Gefühle wie Freude zu entwickeln und einen Sinn und Zweck im Leben.

Was ist, wenn ich die Arbeitsblätter häufiger nutzen möchte?

Durch das gesamte Buch ziehen sich Übungen, die Sie beim Erlernen und bei der Anwendung Ihrer Fertigkeiten unterstützen sollen. Dazu gehören auch die Arbeitsblätter zu den Übungen, die Sie ausfüllen und bearbeiten sollen. Einige ausgewählte Arbeitsblätter stehen zum Download auf <http://www.junfermann.de> für Sie bereit. Sie erkennen sie an die-sem Icon .

Alle Fertigkeiten und Strategien von *Gedanken verändern Gefühle* basieren auf jahrzehntelanger Forschung. Es handelt sich um belegte, praktisch anwendbare und wirkungsvolle Methoden, die – einmal gelernt – zu einem glücklicheren und zufriedeneren Leben führen. Indem Sie Zeit investieren in die Lektüre und in die Übungen und das Gelernte anwenden, sind Sie auf dem besten Weg, Ihr Leben vollkommen zum Besseren zu wenden.

Zusammenfassung

- Die Kognitive Verhaltenstherapie (KV) ist eine wissenschaftlich untersuchte, effektive Therapie gegen Depressionen, Angststörungen, Aggressionen und andere Stimmungen.
- Eine KV kann auch bei Essstörungen, Alkohol- und Drogenkonsum, Stress, geringem Selbstvertrauen und vielen anderen Problemen angewendet werden.
- Gedanken verändern Gefühle ist konzipiert, Fertigkeiten der KV Schritt für Schritt zu vermitteln.
- Die meisten Leser stellen fest: Je mehr Zeit sie in die Anwendung jeder Fertigkeit investieren, desto größer ist ihr Nutzen.
- Um die Lektüre auf Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen, befinden sich im Buch Hinweise auf die jeweiligen Kapitel, die sich mit bestimmten Gefühlen und Stimmungen beschäftigen.

2. | Ihre Probleme verstehen

2.1 Ben: Ich hasse es, alt zu werden.

Eines Nachmittags erhielt ein Therapeut einen Anruf von Sylvie (73). Sie machte sich Sorgen um ihren Ehemann Ben. Nach der Lektüre eines Artikels über Depressionen hatte sie den Eindruck, alles Beschriebene träfe auf Ben zu. Seit sechs Monaten klagte er ständig, dass er müde sei. Dennoch hörte Sylvie ihn nachts um drei Uhr im Wohnzimmer umhertigern, weil er nicht schlafen konnte. Darüber hinaus berichtete sie, er sei ihr gegenüber nicht mehr so herzlich wie sonst, zeige sich häufig gereizt und negativ gestimmt. Er besuche seine Freunde nicht mehr und schien an nichts mehr Interesse zu haben. Eine Untersuchung beim Arzt ergab keine medizinischen Ursachen für seine Symptome. Bei seiner Frau beklagte sich Ben: „Ich hasse es, alt zu werden. Es fühlt sich miserabel an.“

Der Therapeut bat, mit Ben sprechen zu dürfen, und widerwillig kam dieser ans Telefon. Er dürfe es nicht persönlich nehmen, sagt Ben, aber er halte von „Kopfdoktoren“ nicht viel und er lege auf ein Gespräch keinen Wert, denn schließlich sei er nicht verrückt, sondern nur alt. „Sie wären auch nicht fröhlich, wären Sie 78 und alles täte Ihnen weh!“ Ben willigte ein, einen einzigen Termin wahrzunehmen, nur um Sylvie einen Gefallen zu tun. Allerdings sei er sicher, es werde nichts bringen.

Wie wir unsere Probleme einschätzen, beeinflusst die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen. Ben war der Meinung, dass seine Schlafstörungen, Müdigkeit, Geiztheit und Interessenlosigkeit normale Anzeichen des Alterns seien. Alt zu werden, daran konnte Ben nichts ändern. Er konnte sich deshalb auch nicht vorstellen, dass etwas zu seinem Wohlbefinden beitragen könnte.

Beim ersten Treffen mit den beiden fiel dem Therapeuten auf, wie unterschiedlich sie in ihrem Erscheinungsbild waren. Sylvie trug einen rosafarbenen Rock mit einer dazu passenden geblühten Bluse und ihre Ohrringe und Schuhe legten nahe, dass sie sich für den Termin schick gemacht hatte. Sie saß aufrecht und begrüßte den Therapeuten mit einem erwartungsvollen Lächeln und klarem, neugierigem Blick. Im Gegensatz dazu lümmelte Ben auf seinem Stuhl, zwar war er ordentlich angezogen, aber auf der linken Seite des Kinns waren einige Bartstoppeln sichtbar. Sein Blick war matt und unter den Augen hatte er dunkle Ringe aufgrund seiner Erschöpfung. Langsam und steif erhob er sich, um den Therapeuten zu begrüßen, und fügte grimmig hinzu: „Na, für eine Stunde gehöre ich ganz Ihnen.“

In der nächsten halben Stunde ging es um Bens Geschichte. Auf jede der vorsichtigen Fragen, die der Therapeut stellte, seufzte er zunächst schwer und gab mit emotionsloser Stimme Antwort. Er hatte 35 Jahre als Lastwagenfahrer gearbeitet, davon 14 Jahre für einen Auftraggeber am Ort. Nach seiner Pensionierung traf er sich noch regelmäßig mit drei Freunden, die ebenfalls im Ruhestand waren. Sie redeten, gingen zusammen essen oder guckten Sport. Ben war gerne handwerklich tätig, er reparierte alles im Haus, auch die Fahrräder seiner acht kleinen Enkel und Enkelinnen und sogar die von deren Freunden. Seine und Sylvies drei Kinder und die Enkel sah er regelmäßig und war stolz darauf, zu allen ein so gutes Verhältnis zu haben.

Bei Sylvie war 18 Monate zuvor Brustkrebs diagnostiziert worden. Doch die Erkrankung wurde früh genug erkannt, sodass sie sich nach der Operation und Bestrahlungstherapie schnell wieder erholte und es keine weiteren Anzeichen für einen Rückfall gab. Als Ben über ihre Erkrankung sprach, kamen ihm die Tränen: „Ich dachte, ich verliere sie. Ich hätte nicht gewusst, was ich tun soll!“ Als er das erzählte, sprang Sylvie schnell ein und streichelte seinen Arm: „Aber mir geht es jetzt gut, Liebling. Alles ist doch gut geworden.“ Ben schluckte schwer und nickte.

Während Sylvie sich der Krebsbehandlung unterzog, verlor Ben einen seiner besten Freunde. Louie war plötzlich krank geworden und verstarb. Die beiden waren 18 Jahre befreundet und der Verlust traf Ben schwer. Er war wütend auf Louie, weil er nicht schon früher ins Krankenhaus gegangen war, was ihm möglicherweise das Leben hätte retten können. Sylvie berichtete, dass sich Ben nach Louies Tod voll und ganz darauf konzentrierte, dass sie ihre Arzttermine einhielt: „Das ist so, als würde er glauben, er ist dafür verantwortlich, dass ich sterbe, wenn wir einen Termin verpassen.“ Ben hörte auf, sich mit seinen Kumpels zu treffen und widmete sich ganz der Pflege seiner Frau.

„Nach Abschluss der Behandlung wusste ich, dass die Erleichterung nur kurz anhalten würde“, seufzte Ben. „Der Rest meines Lebens würde nur noch aus Krankheit und Tod bestehen. Ich fühle mich ja jetzt schon halb tot. Aber ein junger Mensch wie Sie kann das natürlich nicht verstehen. Das macht aber nichts. Wozu bin ich denn noch nütze? Die Enkel können mittlerweile ihre Räder selbst reparieren. Meine Söhne haben ihren eigenen Freundeskreis und für Sylvie wäre es wahrscheinlich besser, wenn ich gar nicht mehr da wäre. Ich weiß nicht, was schlimmer ist: zu sterben oder weiterzuleben und ganz allein zu sein, weil alle deine Freunde schon tot sind.“

Nach Bens Bericht und aufgrund des ärztlichen Befunds, dass es für sein Befinden keine physischen Ursachen gab, war sich der Therapeut sicher, dass Ben unter Depressionen litt. Er hatte die körperlichen Symptome (Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Erschöpfung), zeigte Verhaltensänderungen (ging seinen üblichen Beschäftigungen nicht weiter nach, mied seine Freunde) sowie Stimmungsschwankungen

(Traurigkeit, Reizbarkeit, Schuld) und dachte negativ (Selbstkritik, Pessimismus) – alles Anzeichen einer Depression. Wie häufig bei Depressionen hatte Ben in den letzten zwei Jahren einige Verluste zu beklagen und viel Stress erlebt (Sylvies Krebserkrankung, Louies Tod und das Gefühl, dass seine Kinder und Enkel ihn nicht mehr brauchten). Obwohl Ben skeptisch war, ob eine Therapie ihm helfen könnte, ließ er sich von Sylvie zu drei weiteren Sitzungen ermuntern, um dann zu entscheiden, wie es weitergehen sollte.

Bens Probleme verstehen

Bei der zweiten Sitzung gelang es dem Therapeuten, Ben verständlich zu machen, welche Veränderungen er in den letzten zwei Jahren durchgemacht hatte. Anhand des Fünf-Elemente-Modells (s. Abbildung 2.1) erkannte Ben, dass einige *Veränderungen in seiner Umgebung* oder wichtige Ereignisse (Sylvies Krankheit, Louies Ableben) zu *Verhaltensveränderungen* geführt hatten. (Er verbrachte seine Freizeit nicht mehr mit seinen Freunden und fuhr wegen der Behandlung viel mit Sylvie ins Krankenhaus.) Darüber hinaus *dachte er jetzt anders über sich und sein Leben*. („Alle, die ich mag, sterben.“ „Meine Kinder und Enkel brauchen mich nicht mehr.“) Außerdem fühlte er sich sowohl *emotional* (reizbar, traurig) als auch *körperlich* anders (müde, Schlafschwierigkeiten).

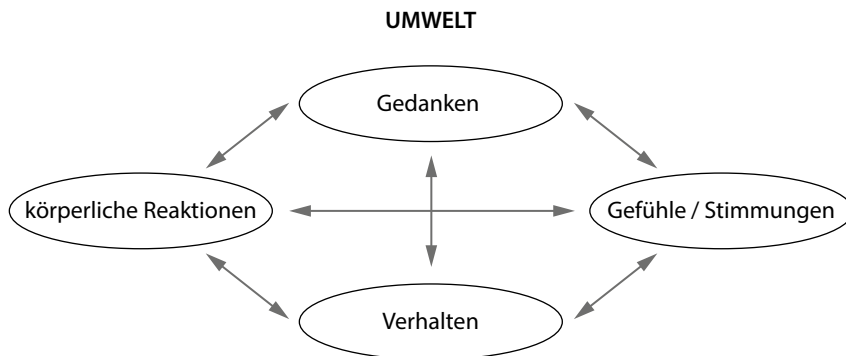


Abbildung 2.1: Fünf-Elemente-Modell zum Verständnis einschneidender Erfahrungen

© Christine A. Padesky (1986)

Beachten Sie, dass die fünf Bereiche in Abbildung 2.1 miteinander in Verbindung stehen. Die Pfeile lassen erkennen, dass jeder Bereich unseres Lebens alle anderen beeinflusst. Beispielsweise wirkt sich eine Verhaltensänderung auf die Art und Weise aus, wie wir denken und fühlen (sowohl physisch wie psychisch). Auch kann unser Verhalten unsere Umwelt und unsere Lebensereignisse verändern. Ebenso hat eine veränderte Denkweise Einfluss auf unser Verhalten, unsere Stimmungen und körperlichen Reaktionen, was wiederum auch zu Veränderungen in der Umwelt führen kann. Begreifen wir, wie diese fünf Aspekte unseres Lebens einander beeinflussen, können wir unsere Probleme besser verstehen.

So erkannte Ben, wie jeder dieser fünf Aspekte die anderen beeinflusste und wie das dazu führte, dass er immer trauriger wurde. Beispielsweise führte der *Gedanke* „Alle meine Freunde werden bald sterben, denn wir werden alt“ dazu, dass er sie nicht mehr anrief, er also sein *Verhalten* veränderte. Da Ben sich immer mehr von seinen Bekannten isolierte, *fühlte* er sich isoliert und traurig. Durch seine Passivität verschlimmerten sich seine *physischen Reaktionen*, er bekam Schlafprobleme und war müde. Aufgrund der Tatsache, dass er keinen Kontakt mehr zu seinen Freunden suchte, blieben auch deren Anrufe bei ihm aus – eine Veränderung in der *Umwelt* fand statt. Im Laufe der Zeit führte das Zusammenwirken dieser Zustände dazu, dass sich sein depressiver Zustand verschlimmerte und er in eine Negativspirale geriet.

Als Ben gemeinsam mit seinem Therapeuten dieses Muster entdeckte, fühlte er sich zunächst entmutigt: „Es ist hoffnungslos! Das alles wird nur immer schlimmer werden, bis ich sterbe!“ Sein Therapeut wies ihn auf die Möglichkeit hin, dass das eine mit dem anderen zu tun hätte und dass eine kleine positive Veränderung an einer Stelle zu einer Verbesserung der anderen Aspekte beitragen könnte. Ben stimmte zu, sich auf den Versuch einzulassen und zu schauen, welche kleinen Modifikationen zu einer Stimmungsverbesserung führen könnten.

Bens Geschichte ist eines von vier Fallbeispielen, die wir hier vorstellen und auf die wir im weiteren Verlauf des Buches immer wieder zurückkommen. Jeder dieser vier Menschen leidet unter Schwierigkeiten, die sich häufig durch die hier dargestellten Strategien und Methoden beheben lassen. Zum Schutz der Personen wurden ihre Namen geändert, und was hier als eine Geschichte erscheint, ist in Wirklichkeit ein „Zuschnitt“ mehrerer Geschichten. Ihre Situationen und ihre Fortschritte in der Therapie sind unserer Erfahrung nach aber immer typisch für Klienten mit dieser Art von Problemen.

2.2 Linda: Mein Leben wäre toll – ohne diese Panikattacken!

„Eine Freundin erzählte mir, dass eine Kognitive Verhaltenstherapie bei Panikattacken hilft. Glauben Sie, bei mir auch?“ Die Anruferin stellte diese Frage unumwunden. Mit fester Stimme und großem Selbstbewusstsein befragte sie den Therapeuten über eine KV. Ebenso direkt war sie, als sie die Gründe beschrieb, die zu diesem Anruf geführt hatten. „Ich heiße Linda und bin 29 Jahre alt. Bis auf Flugangst hatte ich noch nie Probleme, die ich nicht hätte alleine lösen können. Ich bin Marketingleiterin in einer Firma und habe meinen Beruf schon immer sehr gern gemacht. Das heißt, bis vor zwei Monaten, als ich zur Regionalleiterin Marketing befördert wurde. Nun muss ich häufig fliegen und plötzlich bricht mir kalter Schweiß aus, wenn ich nur daran denke, in ein Flugzeug einsteigen zu müssen. Ich wollte schon in meine alte Position zurück, als eine Freundin mir sagte, ich solle erst Sie anrufen. Können Sie mir helfen?“

Zum ersten Termin erschien Linda zu früh, sie hatte ihre Aktentasche und ein Notebook dabei. Sie wollte lernen ihrer Angst zu begegnen. Ihr ganzes Leben lang hatte sie Angst vorm Fliegen gehabt. Sie vermutete, dass die Angst von ihrer Mutter stammte, die Flüge immer vermieden hatte. Lindas Panikattacken hatten vor acht Monaten begonnen, bereits vor ihrer Beförderung.

Zu einer ersten Panikattacke kam es an einem Samstag. Linda wollte Lebensmittel einkaufen und bekam Herzrasen. Sie hatte keine Ahnung, woher das kam, und hatte Angst. Das war das erste Mal, dass sie aufgrund von Angst einen Schweißausbruch bekam. Sie fürchtete einen Herzanfall und fand sich in der Notaufnahme eines Krankenhauses ein. Nach eingehenden Untersuchungen versicherte der Arzt ihr, dass mit ihr und ihrem Herzen alles in Ordnung sei.

Bis zu ihrer Beförderung hatte Linda danach ein- bis zweimal im Monat eine Panikattacke. Seitdem überfällt sie einige Male in der Woche Angst. Ihr Herz rast, sie bricht in Schweiß aus und hat Schwierigkeiten beim Atmen. Nicht nur im Zusammenhang mit dem Fliegen, auch sonst übermannt sie das panische Gefühl „einfach aus dem Blauen heraus, sogar zu Hause“. Die Panik dauert einige Minuten an und verschwindet dann fast so schnell, wie sie gekommen ist. Danach hat sie einige Stunden lang das Gefühl, „aufs Äußerste angespannt“ zu sein.

„Ich stehe für mich selbst gerade. Ich habe liebe Freunde und eine Familie, die mich unterstützt. Weder trinke ich noch nehme ich Drogen. Ich habe immer auf mich geachtet. Warum passiert mir das?“ In der Tat hatte Linda ein glückliches und ausgeglichenes Leben geführt und hart gearbeitet. Das einzige traumatische Ereignis war ein Jahr zuvor der Tod ihres Vaters gewesen. Sie vermisste ihn schrecklich, aber tröstete sich mit dem guten Verhältnis, das sie zu ihrer Mutter hatte und zu ihren beiden

Brüdern, die in der Nähe wohnten. Auch wenn ihr Beruf ihr viel abverlangte, schien Linda die Herausforderungen gern anzunehmen, obgleich sie sich viele Gedanken darüber machte, was andere über ihre Leistung und ihre Person dachten.

Warum litt Linda unter Panikattacken? In den weiteren Kapiteln werden wir sehen, wie Linda lernt, diese Zustände zu verstehen. Als sie den Zusammenhang zwischen körperlichen Reaktionen, Gedanken und Verhalten begriffen hatte, überwand sie nicht nur ihre Panik und bekam ihre Sorgen in den Griff, sondern sie konnte ganz entspannt in ein Flugzeug einsteigen.

Lindas Probleme verstehen

Linda litt unter Panikattacken, sie machte sich Sorgen und fürchtete sich vorm Fliegen – alles Symptome, die mit Angst zu tun haben. Lassen sich diese Ängste mithilfe des Fünf-Elemente-Modells (s. Abbildung 2.1) erklären? Lindas Erfahrungen können damit folgendermaßen zusammengefasst werden:

Umwelt/ veränderte Lebensumstände/ Situation: Der Tod meines Vaters, Beförderung

Körperliche Reaktionen: kalter Schweiß, Herzrasen, Atemnot, Schreckhaftigkeit

Gefühle/ Stimmungen: ängstlich, nervös, panisch

Gedanken: „Ich bekomme einen Herzanfall“, „Ich sterbe“, „Was ist, wenn etwas schiefläuft und ich es nicht schaffe?“, „Wenn ich fliege wird etwas Schlimmes passieren.“

Wie man hier sieht, eignet sich das Fünf-Elemente-Modell auch zur Beschreibung von Angst. Doch wo sind die Unterschiede zur Depression? Während bei der Depression die körperlichen Veränderungen häufig eine Verlangsamung mit sich ziehen, beispielsweise Schlafstörungen und Müdigkeit, zeichnen sich Ängste häufig durch eine Beschleunigung körperlicher Reaktionen aus: Herzrasen, vermehrtes Schwitzen, Schreckhaftigkeit. Bei einer Depression zeigen sich hauptsächlich Veränderungen im Verhalten. Betroffenen fällt es schwer, eine Tätigkeit zu verrichten, und damit unternehmen sie weniger und ziehen sich häufig von anderen Menschen zurück. Linda gab an, dass sie Freude daran hatte, Menschen zu treffen und ihren Beruf auszuüben, doch vermied sie bestimmte Dinge, die bei ihr Angst auslösten. Bei Angststörungen ist Vermeidung die geläufigste Verhaltensänderung.

Auch die Gedanken unterscheiden sich bei Depression und Angst wesentlich. Bens Gedanken illustrieren die Haltung eines Depressiven: Sein Denken tendierte dazu,

negativ, hoffnungslos und selbstkritisch zu sein. Lindas Gedanken waren typisch für Angstpatienten: Sie dachte eher an eine Katastrophe („Ich bekomme einen Herzanfall“) und machte sich um bestimmte zukünftige Ereignisse Sorgen (den Flug). Außerdem zeigte sie eine generelle Ängstlichkeit („Was ist, wenn etwas schief läuft und ich es nicht schaffe?“). Depressive Gedanken drehen sich häufig um die Vergangenheit und die Gegenwart, während sich ängstliche Gedanken mit der Gegenwart und der Zukunft beschäftigen.

In den Kapiteln 13, 14 und 15 werden charakteristische Unterschiede zwischen verschiedenen Stimmungen eingehender beschrieben. Kapitel 13 bietet eine Bestandsaufnahme zu verbreiteten Symptomen von Depression (s. Seite 252 f.), während die Angstsymptome in Kapitel 14 (s. Seite 283 f.) erhoben werden.

2.3 Marissa: Mein Leben ist nichts wert

Marissa war sehr deprimiert. Bei der ersten Sitzung mit ihrem Therapeuten vertraute sie ihm an, dass sie zunehmend aufgebracht sei und das Gefühl habe, alles beginne ihr aus den Händen zu gleiten. Sie berichtete, dass ihre Depression in den letzten sechs Monaten schlimmer geworden sei. Diese Depression mache ihr Angst, denn bereits früher hatte sie unter ernsthaften Depressionen gelitten: einmal mit 18, dann noch einmal mit 25 Jahren. Beide Male hatte sie einen Suizidversuch unternommen. Mit Tränen in den Augen rollte sie ihre Ärmel hoch und zeigte die Narben an ihren Handgelenken.

Als Kind wurde Marissa zwischen 6 und 14 Jahren von ihrem Vater sexuell belästigt. Als sie 14 war, ließen sich ihre Eltern scheiden. Doch da sah sich Marissa schon lange in einem negativen Licht: „Ich beschloss, dass ich böse sein musste. Warum sonst hätte mein Vater mich so verletzt? Ich hatte Angst, andere Kindern näher kennenzulernen, denn wenn sie herausfanden, was ich erlebt hatte, würden sie denken, ich sei ein Monster. Aber ich hatte auch vor Erwachsenen Angst, weil ich fürchtete, auch sie würden mir wehtun.“

Marissa ergriff die erste Chance, von zu Hause auszuziehen. Sie heiratete Carl, ihren ersten Freund. Da waren sie beide 17 Jahre alt und Marissa wurde schwanger. Drei Jahre später ließ sie sich von Carl scheiden, kurz nach der Geburt ihres zweiten Kindes. Ihre zweite Ehe, die sie mit 23 schloss, währte nur zwei Jahre. Sowohl ihr erster als auch ihr zweiter Ehemann waren schwere Trinker und gewalttätig.

Zwar hatte sie eineinhalb Jahre nach ihrer zweiten Scheidung unter Depressionen gelitten und dennoch fühlte sich Marissa nach dieser schlimmen Zeit in ihrem Le-

ben stärker. Sie beschloss, dass es besser sei, für ihre Kinder alleine zu sorgen, ohne Unterstützung ihrer beiden Ex-Ehemänner. Sie begann zu arbeiten und verdiente den Unterhalt für sich und ihre Kinder allein. Zu ihren Kindern war sie liebevoll und war sehr stolz auf sie. Ihr Sohn war nun 19 Jahre alt, arbeitete Teilzeit und besuchte das örtliche College, ihre Tochter war gut in der Schule.

Mittlerweile war Marissa 36 Jahre alt und arbeitete in der Verwaltung eines Industriebetriebs. Ungeachtet ihrer Erfolge als berufstätige Mutter war sie selbstkritisch. Bei der ersten Sitzung mit ihrem Therapeuten konnte sie ihm kaum in die Augen schauen, sondern starrte auf ihre im Schoß liegenden Hände. Wenn sie sprach, tat sie das leise und monoton, sie lächelte nie. Hin und wieder schossen ihr die Tränen in die Augen, wenn sie darüber sprach, wie „wertlos“ sie sei und wie düster ihre Zukunft aussah. „Ich denke immer häufiger darüber nach, mich umzubringen. Die Kinder sind alt genug, für sich zu sorgen. Der Schmerz wird niemals aufhören, Tod ist der einzige Ausweg.“

Gefragt, wie sich ihr Leben gestalte und was es für sie so unerträglich mache, sagte Marissa, dass sie den ganzen Tag extrem traurig sei. Da sich die Depression über die letzten sechs Monate verschlimmert hatte, fiel es ihr zunehmend schwer, zu arbeiten und sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren. Sie hatte von ihrem Vorgesetzten zwei mündliche und eine schriftliche Abmahnung bezüglich ihrer Pünktlichkeit, Qualität und Quantität ihrer Arbeit erhalten. Sie stellte fest, dass sie immer müder wurde und immer weniger motiviert war.

Zu Hause wollte Marissa nur in Ruhe gelassen werden. Sie ging weder ans Telefon noch wollte sie mit Verwandten oder Freunden sprechen. Für die Kinder machte sie etwas Schnelles zu essen und schloss sich dann in ihrem Zimmer ein, um so lange fernzusehen, bis sie einschlief.

Bei ihrem ersten Termin war Marissa nicht sonderlich optimistisch, dass eine Kognitive Verhaltenstherapie (KV) ihr helfen könnte. Allerdings hatte sie ihrem Hausarzt versprochen, es auszuprobieren. In ihren Augen war die KV ihre letzte Hoffnung, und wenn auch das nicht funktionierte, wäre Suizid der einzige Ausweg. Selbstverständlich war ihr Therapeut sehr um sie besorgt und bemühte sich um eine Lösung, damit es Marissa so schnell wie möglich besser ging. Er überwies sie an einen Psychiater, um auszuprobieren, ob ihr Medikamente helfen würden. Schon zuvor war sie medikamentös mit Antidepressiva behandelt worden, doch das hatte ihren Zustand nur wenig verbessert. Mit dem Therapeuten kam Marissa überein, ihre Stimmungslage und Aktivitäten in der folgenden Woche zu protokollieren, um zu schauen, ob ein Zusammenhang zwischen ihren Gefühlen und dem, was sie tagsüber tat, bestand.

Marissas Probleme verstehen

Betrachten wir das Fünf-Elemente-Modell in Abbildung 2.1, um Marissas Probleme zu verstehen, sehen wir einige Ähnlichkeiten zwischen ihr und Ben. Sie haben vergleichbare Denkmuster und Stimmungen, zeigen ein ähnliches Verhalten und auch ihre körperlichen Erfahrungen gleichen sich. Und dennoch liegen die entscheidenden Lebenssituationen, die Marissas Depressionen verstärken, in ihrer frühen Kindheit.

Die folgende Liste illustriert, wie Marissa gemeinsam mit ihrem Therapeuten das Modell angewandt hat, um ihre Probleme zu analysieren:

Umwelt/veränderte Lebensumstände/Situation: Mein Vater hat mich sexuell belästigt. Meine beiden Ehemänner waren Alkoholiker und gewalttätig. Ich bin alleinerziehende Mutter von zwei Teenagern. Ich bekomme viele negative Rückmeldungen von meinem Vorgesetzten.

Körperliche Reaktionen: Ich bin meistens müde.

Verhalten: Mir fällt die Arbeit schwer. Ich meide meine Verwandten und Freunde. Ich fange sofort an zu weinen, ich ritze mich. Ich habe zweimal versucht, mich umzubringen.

Gedanken: „Ich bin zu nichts nütze.“ „Ich bin eine Versagerin.“ „Aus mir wird nie etwas werden.“ „Mein Leben ist vergeudet.“ „Ich kann mich ebenso gut umbringen.“

Man könnte meinen, dass Marissa dazu verdammt sei, aufgrund ihrer Erfahrungen weiterhin mit Depressionen zu kämpfen. Doch wie wir sehen werden, trifft das nicht zu.

2.4 Vic: Helfen Sie mir, noch perfekter zu sein

Vic, ein 49-jähriger leitender Angestellter, begann drei Jahre, nachdem er den Anonymen Alkoholikern, AA, beigetreten war, eine Therapie, um mit dem Trinken aufzuhören. Er war knapp 1,90 Meter groß und sportlich und trug bei seinem ersten Termin einen ordentlichen Nadelstreifenanzug mit einer rotbraunen Krawatte. Von seinem Façonhaarschnitt bis hin zu den auf Hochglanz polierten Schuhen war sein Erscheinungsbild perfekt.

Obwohl er in den letzten drei Jahren häufiger das dringende Bedürfnis zu trinken gehabt hatte, war Vic die meiste Zeit trocken geblieben. Am stärksten war dieses Bedürfnis zu trinken, wenn er traurig, nervös oder wütend war. Dann dachte er: „Ich kann diese Gefühle nicht aushalten, ich brauche einen Drink, damit ich mich besser fühle.“ Zu den Treffen der AA ging er nur unregelmäßig, und immer noch fiel es ihm schwer, dem Alkohol zu widerstehen.

Vic erlebte Phasen, in denen er bedrückt war, dann sah er sich selbst als „wertlos“, als „Nichtsnutz“ und „Versager“ an. Häufig litt er unter Nervosität. Dann fürchtete er immer, er könnte seinen Job aufgrund mangelnder Leistung verlieren, obwohl er fortwährend gute Beurteilungen erhielt. Bei jedem Klingeln des Telefons am Arbeitsplatz erwartete er, es sei sein Chef, der ihm kündigen werde. Jedes Mal war er wieder überrascht und erleichtert, wenn dies nicht passierte.

Auch hatte Vic es hin und wieder mit Wutausbrüchen zu tun. Diese waren zwar selten, aber dann immer sehr destruktiv, insbesondere was die Beziehung mit seiner Frau Judy anging. Er wurde sehr schnell aufbrausend, wenn er das Gefühl hatte, von anderen nicht respektiert, unfair oder schlecht behandelt zu werden oder wenn er den Eindruck hatte, dass diejenigen, denen er nahestand, keine Rücksicht auf seine Gefühle nahmen. Im Beruf konnte er seine Wut in Schach halten, aber zu Hause verlor er recht schnell die Beherrschung und explodierte. Nach diesen Wutausbrüchen schämte er sich sehr und bereute sein Verhalten, was wiederum dazu führte, dass er sich erneut wertlos fühlte.

Vic beschrieb seinen bereits 25 Jahre anhaltenden Kampf mit dem Alkohol als Ergebnis eines lebenslangen Gefühls der Unzulänglichkeit. Sein Leben lang litt er unter geringem Selbstwertgefühl und ahnte, ihm würde etwas „Furchtbares“ widerfahren. Wenn er trank, fühlte er sich besser, stärker und „hatte die Dinge unter Kontrolle“. Sobald er wieder nüchtern wurde, kamen sein tief empfundenes Gefühl, wertlos zu sein, die Angst und sein geringer Selbstwert wieder hoch, die unter Alkoholeinfluss verschwanden.

Schon zu Beginn der Therapie wurde offensichtlich, dass Vic ein Perfektionist war. Von seinen Eltern hatte er gelernt: „Wenn du einen Fehler machst, ist das schlecht“ und: „Wenn du schon etwas anfängst, dann kannst du es gleich richtig machen.“ Daraus schloss Vic: „Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich ein Versager.“

Vic hatte einen älteren Bruder. Doug war ein hervorragender Sportler und Eiseschüler. Als Kind bekam Vic zu spüren, dass die Zustimmung, Zuneigung und Liebe seiner Eltern von seiner Leistung abhingen. Obgleich sie ihm ihre Liebe in vielfacher Hinsicht zeigten, hatte er nie den Eindruck, dass sie auf ihn so stolz waren wie auf Doug. Er fühlte sich gedrängt, ebenfalls der Beste in der Schule und im Sport zu sein. In einem Jahr gelang Vic ein guter Wurf in einem Football-Spiel, doch war er ent-