

Inhalt

Einleitung	7
1. Das Trainingsziel: Die rational-emotive Persönlichkeit	13
1.1 Die vier Repräsentationsebenen der Wahrnehmung	14
1.2 Denken und Wahrnehmungskanäle	17
1.3 Der ganzheitliche Mensch	20
2. Der Einfluß des Denkens auf das Fühlen	23
2.1 Gefühle als Folge von Gedanken	24
2.2 Rationale und irrationale Gedanken	27
3. Formen irrationaler Gedanken	33
3.1 Ein konkretes Beispiel aus dem Schulalltag	34
3.2 Irrationale Idee Nr. 1: „Alle müssen mich lieben!“	37
3.3 Irrationale Idee Nr. 2: „Ich muß sein, was ich scheine!“	41
3.4 Irrationale Idee Nr. 3: „Ich bin absolut minderwertig!“	44
3.5 Irrationale Idee Nr. 4: „Die Welt ist ungerecht!“	48
3.6 Irrationale Idee Nr. 5: „Die Dinge müssen so sein, wie ich es will!“	51
3.7 Irrationale Idee Nr. 6: „Ich bin das Opfer!“	55
4. Das System von Denken und Fühlen	59
4.1 Eigenschaften vernetzter Systeme	60
4.2 Das Netz irrationaler Gedanken	67
4.3 Die Wechselwirkung von Denken, Fühlen und Empfinden	76
4.4 Eingriffsmöglichkeiten	90
5. Konkrete Möglichkeiten der psychologischen Selbst-Hilfe	97
5.1 Methoden des Self-Coaching	98
5.2 Methoden des Dialogue-Coaching	114
6. Literaturverzeichnis	135