

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Die häufigsten REVT-Fachbegriffe	11
Vorwort zur deutschen Ausgabe	14
Vorwort zur Neuauflage	17
Kapitel 1	
Warum ist dieses Buch anders als andere Selbsthilfe-Ratgeber?	21
Kapitel 2	
Können Sie sich wirklich weigern, sich wegen jeder Kleinigkeit unglücklich zu machen?	27
Kapitel 3	
Kann wissenschaftliches Denken Sie von Ihren seelischen Problemen befreien?	39
Kapitel 4	
Wie Sie sich selbst, andere und Ihre Lebens- umstände wissenschaftlich einschätzen können	49
Kapitel 5	
Warum die üblichen Einsichten Ihnen nicht beim Überwinden Ihrer emotionalen Probleme helfen können	61
Kapitel 6	
Einsicht Nr. 1: Wie Sie sich Ihrer angemessenen und unangemessenen Gefühle bewusst werden	69

Kapitel 7

Einsicht Nr. 2: Sie selbst bestimmen Ihr
emotionales Schicksal 77

Kapitel 8

Einsicht Nr. 3: Die Tyrannei der *Muss-Vorstellungen* 89

Kapitel 9

Einsicht Nr. 4: Vergessen Sie Ihre schreckliche
Vergangenheit 103

Kapitel 10

Einsicht Nr. 5: Disput irrationaler Ideen 111

Kapitel 11

Einsicht Nr. 6: Sie können sich weigern, sich
über Ihre Probleme Sorgen zu machen 123

Kapitel 12

Einsicht Nr. 7: Wie man subjektive und objektive Prob-
leme löst 135

Kapitel 13

Einsicht Nr. 8: Wie Sie Ihre Gedanken ändern
können, indem Sie ihnen zuwider handeln 151

Kapitel 14

Einsicht Nr. 9: Probieren geht über Studieren 163

Kapitel 15

Einsicht Nr. 10: Ändern Sie Ihre Überzeugungen
und Verhaltensweisen 181

Kapitel 16

Einsicht Nr. 11: Eine emotionale Veränderung zu erreichen ist nicht genug – sie aufrechtzuerhalten ist schwieriger! 195

Kapitel 17

Einsicht Nr. 12: Nicht aufgeben, wenn Sie rückfällig werden! 213

Kapitel 18

Einsicht Nr. 13: Erweitern Sie Ihr Trainingsprogramm 225

Kapitel 19

Einsicht Nr. 14: Ja, Sie können sich hartnäckig weigern, sich unglücklich zu machen! 237

Anhang:

Die biologische Grundlage der menschlichen Irrationalität 243

Literaturhinweise 277

Stichwortverzeichnis 284

Über den Autor 287