

Albert Ellis • Debbie Joffe Ellis



# **Rational-Emotive Verhaltenstherapie**

Aus dem Amerikanischen von Rita Kloosterziel

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Albert Ellis*, PhD, (1913–2007) amerikanischer Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, begründete die Rational-Emotive Therapie, die als erste Kognitive Verhaltenstherapie gilt. *Debbie Joffe Ellis*, Psychologin und psychiatrische Beraterin, ist in privater psychotherapeutischer Praxis in New York tätig und gibt weltweit Seminare und Workshops.

Titel der Originalausgabe:

„Rational Emotive Behavior Therapy“, veröffentlicht von *American Psychological Association*, United States of America

Copyright © 2011 by the American Psychological Association

This Work was originally published in English under the title of: *Rational Emotive Behavior Therapy* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2011 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in German language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Hinweis

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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 978-3-497-02303-5

© 2012 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © Saorsa / Fotolia.com

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

## 1

<b>Einführung</b> . . . . .	9
-----------------------------	---

## 2

<b>Geschichte</b> . . . . .	13
-----------------------------	----

Ursprünge . . . . .	13
---------------------	----

Entwicklung bis heute und aktuelle Überlegungen . . . . .	18
---	----

## 3

<b>Theorie</b> . . . . .	23
--------------------------	----

Was wir uns selbst sagen: Rationale und irrationale Denkweisen . . . . .	23
--	----

Bedingungslose Akzeptanz . . . . .	28
------------------------------------	----

Die ABC- oder ABCDE-Theorie . . . . .	30
---------------------------------------	----

Arbeit und Übung . . . . .	32
----------------------------	----

Der multimodale Charakter der REVT . . . . .	33
--	----

Kognitive Techniken 33 ■ Emotiv-evokative Techniken 36 ■ Verhaltens- bezogene Techniken 40	
---	--

Allgemeine Semantik . . . . .	43
-------------------------------	----

Humanistische Perspektiven . . . . .	44
--------------------------------------	----

Fazit . . . . .	45
-----------------	----

## 4

### Der therapeutische Prozess: Wesentliche Veränderungs-

**mechanismen** . . . . . 46

Absolutistische Denkweisen ändern . . . . . 47

Starre Denkweisen disputieren und rationale  
Bewältigungsphilosophien anwenden . . . . . 49

Die Rolle der Therapeut-Klienten-Beziehung . . . . . 51

Die Rolle des Therapeuten . . . . . 52

Die Rolle des Klienten . . . . . 54

Kurz- und Langzeitstrategien und -Techniken . . . . . 56

Kurztherapie 56 ■ Langzeittherapie 58 ■ Therapeutische Fortschritte  
sichern 64

Anwendung der REVT bei unterschiedlichen Störungen,  
Themen und Klienten . . . . . 70

Angststörungen 70 ■ Depressive Störungen 84 ■ Extreme Wut 93 ■  
Niedrige Frustrationstoleranz 95 ■ Perfektionismus 97 ■ Suchtstörun-  
gen und Persönlichkeitsstörungen 98 ■ Borderline-Persönlichkeitsstö-  
rung 101 ■ Zwangsstörungen 105 ■ Posttraumatische Belastungsstörun-  
gen 106 ■ Probleme in Familie, Ehe und Partnerschaft 108 ■ Ältere  
Klienten 110 ■ Eifersuchtswahn 113

Ausführlicheres Fallbeispiel . . . . . 114

Realitätscheck und Symptombeschreibung 117 ■ Aktion 117

Hindernisse oder Probleme bei der Anwendung  
des REVT-Ansatzes . . . . . 120

## 5

**Evaluation** . . . . . 124

Spezifische Probleme und Klientenpopulationen,  
bei denen die REVT effektiv oder nicht effektiv ist . . . . . 127

Wie funktioniert die REVT bei Klienten  
aus unterschiedlichen Kulturen? . . . . . 127  
Fazit . . . . . 128

**6**

**Ausblick auf künftige Entwicklungen** . . . . . 129

**7**

**Zusammenfassung** . . . . . 132

**Glossar** . . . . . 137

**Literaturempfehlungen** . . . . . 140

**Zitierte Literatur** . . . . . 141

**Register** . . . . . 147

**Widmung und Danksagung** . . . . . 151

**Über die Autoren** . . . . . 152