

INDHOLD

Forord	4
1. Indledning	7
2. Psykologisk forandring	11
Psykoterapi	15
3. Psykologisk og social selvbeskyttelse	19
Positiv forstærkning	19
Selvbeskyttelse	22
4. Selvtillid og selvværd	27
Perfektionisme	31
5. Sociale færdigheder	35
Begrænsede ressourcer	38
Det sociale repertoire	40
Fakta, følelse og behov	45
Beviser for, at en færdighed eksisterer	47
6. Fra overfladen til de dybere lag	51
Kognitiv terapi	55
7. Model for problemløsning og personlig udvikling	65
Opskrift på problemløsning	69
8. Følelsesmæssige færdigheder	75
Grundfølelser	80
Følelsesmæssige færdigheder	83
9. Psykisk sygdom og sociale færdigheder	89
Depression og selvmord	89
Angst	93
Skizofreni	96
Personlighedsforstyrrelser	100
Alkoholmisbrug	104
Andre områder	106
10. Personlig udvikling og følelsesmæssig robusthed	109
Selvbeskyttende adfærd	109
Veje til selvtillid og respekt	110
11. Tilnærmelse og undvigelse	117
Positiv og negativ forstærkning	117
Efterskrift	122
Ord og begreber	123
Litteratur	125