

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Das Störungsbild der rezidivierenden Depression .....</b>	<b>1</b>
1.1	Depressive Störungen verlaufen meist rezidivierend .....	2
1.2	Kriterien für die Diagnose einer rezidivierenden Depression.....	3
1.3	Epidemiologie und Häufigkeit .....	5
1.4	Komorbiditätsraten und Folgen.....	7
<b>2</b>	<b>Erklärungsansätze .....</b>	<b>9</b>
2.1	Ein Biopsychosoziales Erklärungsmodell für Depression.....	10
2.2	Klinische Risikofaktoren für Rückfälle .....	10
2.3	Kognitive Erklärungsmodelle .....	11
2.4	Schutzfaktoren der rezidivierenden Depression .....	14
<b>3</b>	<b>Diagnostik .....</b>	<b>17</b>
3.1	Diagnosestellung .....	18
3.2	Diagnostische Hilfsmittel.....	19
3.3	Therapieevaluation.....	21
<b>4</b>	<b>Behandlung der rezidivierenden Depression – Stand der Therapieforschung .....</b>	<b>23</b>
4.1	Akutbehandlung der Depression.....	24
4.2	Rückfallprävention und Erhaltungstherapie .....	24
4.2.1	Medikamentöse Erhaltungstherapie .....	24
4.2.2	Psychotherapeutische Ansätze zur Rückfallprävention und Erhaltungstherapie .....	26
4.3	Schlussfolgerungen .....	28
<b>5</b>	<b>Grundprinzipien und Struktur eines integrierten kognitiven Therapieansatzes zur Behandlung rezidivierender Depression .....</b>	<b>29</b>
5.1	Ziele der Behandlung .....	30
5.2	Grundprinzipien der kognitiven Erhaltungstherapie.....	30
5.3	Inhalt und Struktur der Behandlung .....	33
<b>6</b>	<b>Kognitive Erhaltungstherapie (KET) .....</b>	<b>37</b>
6.1	<b>Modul 1: Diagnostik, Informationsvermittlung, Ableitung eines individuellen Erklärungsmodells .....</b>	<b>38</b>
6.1.1	Anamnese und Exploration der Lebensgeschichte; Wissensvermittlung .....	38
6.1.2	Analyse früherer und aktueller Belastungsfaktoren .....	44
6.1.3	Identifizieren individueller Werte und Ziele sowie Ableitung der Therapieziele und des Behandlungsplans .....	47
6.2	<b>Modul 2: Achtsamkeit, Akzeptanz und werteorientierte Verhaltensaktivierung .....</b>	<b>51</b>
6.2.1	Achtsamkeit.....	51
6.2.2	Akzeptanz.....	56

<b>X</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
6.2.3	Wertebezogene Verhaltensaktivierung .....	59
6.3	<b>Modul 3: Kognitive Umstrukturierung, Verhaltensexperimente und Belastungstests.....</b>	62
6.3.1	Identifizierung und Logische Analyse negativer automatischer Gedanken.....	63
6.3.2	Veränderung negativer automatischer Gedanken und dysfunktionaler Grundüberzeugungen durch Verhaltensexperimente .....	68
6.3.3	Belastungstest .....	79
6.4	<b>Modul 4: Verbesserung des psychologischen Wohlbefindens.....</b>	82
6.4.1	Identifikation von Momenten des Wohlbefindens .....	83
6.4.2	Förderung des psychologischen Wohlbefindens.....	84
6.4.3	Veränderung des Lebensstils.....	86
6.5	<b>Modul 5: Therapieabschluss.....</b>	87
6.5.1	Therapieevaluation.....	88
6.5.2	Therapiebilanz .....	88
6.5.3	Aufrechterhaltung des Therapieerfolges und Stabilisierung .....	90
6.6	<b>Modul 6: Ergänzende Interventionen .....</b>	91
6.6.1	Soziales Kompetenztraining bei Verhaltensdefiziten .....	91
6.6.2	Kommunikationsübungen.....	93
6.6.3	Problemlösetraining .....	94
7	<b>Materialien: Arbeitsblätter und Infoblätter.....</b>	95
	<b>Literatur .....</b>	121
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	125