Inhaltsverzeichnis

1 Ziel dieses Ratgebers für Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer 1

2 Die Rolle von Stress/Stress-Spektrum-Störungen 5
2.1 Das bio-psycho-soziale Modell 6
2.2 Vulnerabilitäts-Stress-Modell 7
Literatur 8

3 Die Biologie unserer Psyche 9
3.1 Anatomie 9
3.2 Hormone und Neurotransmitter 12
3.2.1 Dopamin – Belohnung und Reiz von Neuem 13
3.2.2 Serotonin – Ruhe und Gelassenheit 14
3.2.3 Noradrenalin – wach und aufmerksam 14
3.2.4 Endorphine (Schmerzstiller) 14
3.2.5 Cortisol – der Stress-Macher 15
3.2.6 Oxytocin – das Kuschelhormon 16

4 Die Psyche – Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten 17
4.1 Was sind Gefühle? 17
4.1.1 Wie entstehen Gefühle? 19
4.2 Zusammenhang von Gedanken und Emotionen 25
4.2.1 Das kognitive Modell nach Aaron T. Beck 26
4.2.2 Das ABC-Modell nach Albert Ellis 30
4.3 Zusammenhang von Körper und Gefühl 42
4.4 Zusammenhalt von Verhalten und Gefühlen 45
4.4.1 Wie Gefühle das Verhalten beeinflussen 45
4.4.2 Wie das Verhalten die Gefühle beeinflusst 46
Literatur 52

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1314152432

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

5 Lerntheoretische Modelle ... 55
5.1 Klassische Konditionierung ... 56
5.2 Operante Konditionierung ... 56
5.3 Lernen am Modell ... 61
Literatur ... 62

6 Strategien zum besseren Verstehen von problematischen Verhalten, Gefühlen, Gedanken oder Körperreaktionen ... 65
6.1 Ebenen des Verhaltens bei der Problemanalyse ... 65
6.2 Mikro- und Makroproblemanalysen ... 66
6.2.1 Mikroproblemanalyse (SORKC-Modell) ... 67
6.2.2 Makroproblemanalyse ... 69
6.2.3 Plananalyse nach Caspar ... 71
6.2.4 Kognitive Umstrukturierung ... 72
Literatur ... 73

7 Achtsamkeit ... 75
7.1 Spirituelle Achtsamkeit ... 75
7.2 Therapeutische Achtsamkeit ... 76
7.3 Was-Fertigkeiten ... 78
7.3.1 Achtsames Wahrnehmen ... 78
7.3.2 Achtsames Beschreiben ... 78
7.3.3 Achtsames Teilwerden ... 78
7.4 Wie-Fertigkeiten ... 79
7.4.1 Offen annehmen ... 79
7.4.2 Im Augenblick sein ... 79
7.4.3 Umsichtiges Handeln ... 80
7.5 Radikale Akzeptanz ... 80
Literatur ... 82

8 Resilienz ... 83
8.1 Die 7 Säulen der Resilienz ... 84
8.2 Mögliche Wege zur Resilienz ... 86
8.3 Fehlerkultur ... 86

9 Selbstwert ... 89

10 Werte ... 93

11 Toxische Männlichkeit ... 97

12 Was kann Psychotherapie? ... 99

13 Trauma ... 103
13.1 Was ist ein Trauma ... 103
13.2 Störungen, besonders assoziiert mit Stress (ICD-11) ... 107
13.3 PTBS/kPTBS ... 113
13.4 Umgang mit Symptomen ... 121
Literatur ... 122

14 Ängste ... 125
14.1 Was ist Angst? ... 125
14.1.1 Was sind Angststörungen? ... 128
14.1.2 Generalisierte Angststörung ... 131
14.1.3 Panikstörung ... 132
14.1.4 Agoraphobie ... 136
14.1.5 Spezifische Phobie ... 137
14.1.6 Soziale Angststörung ... 137
14.2 Lerntheoretische Modelle zur Entstehung von Angststörungen ... 138
14.3 Wie kann ich mit Angst umgehen? ... 139
Literatur ... 140

15 Depression ... 143
15.1 Was ist eine Depression? ... 143
15.2 Modelle der depressiven Störung ... 146
15.2.1 Lewinsohn Verstärker-Verlust-Modell ... 146
15.2.2 Kognitive Modelle ... 147
15.2.3 Biologisch-genetisches Modell ... 149
Literatur ... 151

16 Hilfreiche Tools/Skills ... 153
16.1 Dankbarkeitstagebuch ... 153
16.2 Meditation ... 154
16.3 Was sind meine Stärken?/Was habe ich schon alles überstanden? ... 156

17 EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ... 159

18 Prophylaxe und Enhancement ... 161

19 Mit einer Stress-Spektrum-Störung umgehen ... 165