

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Theoretischer Teil

<b>1</b>	<b>Depressives Grübeln: Konsequenzen, Theorie und Behandlung</b>	<b>3</b>
1.1	Verständnis depressiven Grübelns	5
1.2	Überblick über den Forschungsstand zu Konsequenzen und Wirkweise depressiven Grübelns	7
1.2.1	Experimentelle Untersuchungen	8
1.2.2	Naturalistische Untersuchungen	8
1.3	Bedeutung depressiven Grübelns für die Behandlung depressiver Patienten	12
1.4	Funktionales vs. dysfunktionales repetitives Denken	13
1.5	Theoretische Annahmen zur Aufrechterhaltung depressiven Grübelns	15
1.5.1	Metakognitives Modell depressiver Störungen	15
1.5.2	Gedankenunterdrückung	18
1.5.3	Inhibitionsdefizite	19
1.5.4	Goal-Progress-Theorie ruminativer Gedanken	20
1.5.5	Annahmen zur Vermeidungsfunktion depressiven Grübelns	21
1.5.6	Fazit	22
1.5.7	Entwicklungsbedingte Antezedenzen	23
1.6	Therapeutische Ansätze zur Behandlung depressiven Grübelns	24
1.6.1	Metakognitive Therapie depressiver Störungen	24
1.6.2	Behavioral Activation und Rumination-focused Cognitive Behaviour Therapy	26
1.6.3	Achtsamkeit und Akzeptanz	28
1.6.4	Ablenkung	30
1.6.5	Expressives Schreiben	31
1.6.6	Problemlösetraining	33
1.6.7	Fazit	34

## II Praktischer Teil mit Behandlungsmanual

<b>2</b>	<b>Hinweise zum praktischen Vorgehen</b>	<b>39</b>
2.1	Inhalte des Behandlungsprogramms	40
2.2	Indikationsbereich	41
2.3	Zum Sprachgebrauch	41
2.4	Aufbau der Behandlungskapitel	42
<b>3</b>	<b>Sitzung 1: Bedeutung depressiven Grübelns</b>	<b>43</b>
3.1	Theoretischer Hintergrund	44
3.2	Sitzungsablauf	44
3.2.1	Begrüßung und Einführung	44
3.2.2	Bedeutung depressiven Grübelns	45
3.2.3	Überblick über die Kursinhalte	48
3.2.4	Abschluss	49

<b>4</b>	<b>Sitzung 2: Ursachen depressiven Grübelns</b>	<b>51</b>
4.1	Theoretische Grundlagen	52
4.2	Sitzungsablauf	52
4.2.1	Begrüßung	53
4.2.2	Entwicklung eines individualisierten Grübelmodells	53
4.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	56
4.2.4	Abschluss	58
<b>5</b>	<b>Sitzung 3: Aufmerksamkeitstraining</b>	<b>59</b>
5.1	Theoretische Grundlagen	60
5.2	Sitzungsablauf	60
5.2.1	Begrüßung und Besprechung der therapeutischen Aufgaben	60
5.2.2	Durchführung der Attention Training Technique (ATT)	61
5.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	65
5.2.4	Abschluss	65
<b>6</b>	<b>Sitzung 4: Kontrolle depressiven Grübelns</b>	<b>67</b>
6.1	Theoretische Grundlagen	68
6.2	Sitzungsablauf	68
6.2.1	Begrüßung, Besprechung der therapeutischen Aufgaben, ATT	68
6.2.2	Strategien zur Kontrolle depressiven Grübelns	69
6.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	73
6.2.4	Abschluss	73
<b>7</b>	<b>Sitzung 5: Achtsame Distanzierung</b>	<b>75</b>
7.1	Theoretische Grundlagen	76
7.2	Sitzungsablauf	76
7.2.1	Begrüßung und Auswertung des Verhaltensexperimentes	76
7.2.2	Achtsame Distanzierung	77
7.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	83
7.2.4	Abschluss	83
<b>8</b>	<b>Sitzung 6: Modifikation positiver Metakognitionen</b>	<b>85</b>
8.1	Theoretische Grundlagen	86
8.2	Sitzungsablauf	86
8.2.1	Begrüßung, Besprechung der Übungsaufgaben und Durchführung der Übung „Blätter im Fluss“	86
8.2.2	Modifikation positiver Metakognitionen	86
8.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	91
8.2.4	Abschluss	91
<b>9</b>	<b>Sitzung 7: Umgang mit Symptomen – Grübeln, Hypervigilanz und Rückzug</b>	<b>93</b>
9.1	Theoretische Grundlagen	94
9.2	Sitzungsablauf	94
9.2.1	Begrüßung, Besprechung der therapeutischen Aufgaben, ATT	94
9.2.2	Umgang mit negativer Stimmung und Symptomen	95
9.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	99
9.2.4	Abschluss	99

<b>10</b>	<b>Sitzung 8: Umgang mit Symptomen – Akzeptanz und Aktivität</b>	101
10.1	Theoretische Grundlagen	102
10.2	Sitzungsablauf	102
10.2.1	Begrüßung, Auswertung der Befragung und Durchführung der Übung „Blätter im Fluss“	102
10.2.2	Akzeptanz und Aktivität	103
10.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	107
10.2.4	Abschluss	107
<b>11</b>	<b>Sitzung 9: Emotionale Verarbeitung – Expressives Schreiben</b>	109
11.1	Theoretische Grundlagen	110
11.2	Sitzungsablauf	110
11.2.1	Begrüßung, Besprechung der therapeutischen Aufgaben, ATT	110
11.2.2	Expressives Schreiben	111
11.2.3	Vereinbaren therapeutischer Aufgaben	114
11.2.4	Abschluss	114
<b>12</b>	<b>Sitzung 10: Probleme lösen</b>	115
12.1	Theoretische Grundlagen	116
12.2	Sitzungsablauf	116
12.2.1	Begrüßung, Besprechung der therapeutischen Aufgaben und Durchführung der Übung „Blätter im Fluss“	116
12.2.2	Vermittlung einer allgemeinen Problemlösestruktur	116
12.2.3	Vereinbarung therapeutischer Übungen	120
12.2.4	Abschluss	120
<b>13</b>	<b>Sitzung 11: Zusammenfassung und Abschluss</b>	121
13.1	Theoretische Grundlagen	122
13.2	Sitzungsablauf	122
13.2.1	Begrüßung, Besprechung der therapeutischen Aufgaben und Durchführung des ATT	122
13.2.2	Rückschau auf die Gruppeninhalte	122
13.2.3	Beibehaltung des Gelernten	124
13.2.4	Abschluss	126
<b>14</b>	<b>Anwendung im einzeltherapeutischen Setting</b>	127
14.1	Integration in die Einzeltherapie	128
14.2	Einsatz weiterer Strategien und Methoden	130

### **III Evaluation**

<b>15</b>	<b>Evaluation des Behandlungsprogramms</b>	135
15.1	Beschreibung der Stichprobe	136
15.2	Beschreibung der Behandlungseffekte	136
15.3	Klinische Signifikanz	136
15.4	Zufriedenheit mit Sitzungen und Behandlung	136
15.5	Rückfallraten	137
15.6	Fazit	137

**IV      Teilnehmermaterialien**

**16      Info- und Arbeitsblätter ..... 141**

**Serviceteil ..... 179**

        Literatur ..... 180

        Stichwortverzeichnis ..... 192