

Vorwort	5
Inhaltsverzeichnis und Hinweise zur CD-ROM	11
A Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms	15
1 Diagnostik und klinisches Erscheinungsbild	15
1.1 Diagnostische Kriterien der Agoraphobie (ICD-10 F40.0)	16
1.2 Diagnostische Kriterien der spezifischen Phobie (ICD-10 F40.2) ..	18
1.3 Diagnostische Kriterien der Panikstörung (ICD-10 F41.0)	19
1.4 Differentialdiagnose gegenüber anderen Ängsten	19
1.4.1 Soziale Phobie (ICD-10 F40.1)	19
1.4.2 Generalisierte Angststörung (ICD-10 F41.1)	21
1.4.3 Zwangsstörung (ICD-10 F42)	21
1.4.4 Posttraumatische Belastungsstörung (ICD-10 F43.1)	21
1.5 Epidemiologie und Komorbidität	21
1.5.1 Häufigkeit	21
1.5.2 Komorbidität	22
2 Zur Entstehung von spezifischer Phobie, Agoraphobie und Panikstörung	23
2.1 Entstehung von spezifischen Phobien	23
2.2 Entstehung von Agoraphobie und Panikstörung	24
2.2.1 Psychophysiologische Modelle	24
2.2.2 Kognitive Modelle	25
3 Strategisch-therapeutisches Vorgehen bei Agoraphobie, Panikstörung und spezifischer Phobie	27
3.1 Diagnostische Phase	30
3.2 Motivations- und Psychoedukationsphase	30
3.3 Interventions- und Expositionsphase	31
3.4 Transfer- und Stabilisierungsphase	32
3.5 Art und Umfang der Therapie von Agoraphobie, Panikstörung und spezifischer Phobie	33
3.6 Psychopharmakotherapie	34

3.6.1	Trizyklische Antidepressiva	34
3.6.2	Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)	34
3.6.3	Benzodiazepine	34
3.7	Kurzvorstellung der wichtigsten Expositionsverfahren	40
3.7.1	Systematische Desensibilisierung	40
3.7.2	Angstbewältigungstraining	42
3.7.3	Angstkongfrontation	42
B	Praktische Umsetzung des Therapieprogramms	44
4	Zum Gebrauch der Arbeitsmaterialien	44
4.1	»Angstfibel« erstellen!	44
5	Die Therapiemodule im Einzelnen	45
Modul 1:	Diagnostik und Motivationsklärung	45
	Ziel des Moduls	45
	Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	45
	Vorgehen	45
Modul 2:	Angst als natürliches Gefühl und als Krankheit	51
	Ziel des Moduls	51
	Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	51
	Didaktische Umsetzung	51
	Formulierungshinweise und Hilfen	52
Modul 3:	Wie entstehen Angstanfälle?	53
	Ziel des Moduls	53
	Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	53
	Didaktische Umsetzung	53
Modul 4:	Kurz- und langfristige Folgen der Angsterkrankung	58
	Ziel des Moduls	58
	Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	58
	Didaktische Umsetzung	58
Modul 5:	Expositionsverfahren	62
	Ziel des Moduls	62
	Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	62
	Allgemeine Prinzipien	62
	Exposition bei Agoraphobie und spezifischer Phobie	68
	Expositionsverfahren bei Panikattacken	70
	Angstbewältigung	74
Modul 6:	Psychopharmakotherapie	78
	Ziel des Moduls	78
	Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	78
	Grundsätzliche Medikamentengruppen	78

Modul 7: Training sozialer Fertigkeiten	81
Ziel des Moduls	81
Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	81
Didaktische Umsetzung	81
Formulierungshinweise und Hilfen	83
Modul 8: Entspannung	85
Ziel des Moduls	85
Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	85
Didaktische Umsetzung	85
Modul 9: Systematisches Problemlösen	87
Ziel des Moduls	87
Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	87
Allgemeines Vorgehen	87
Modul 10: Aufbau befriedigender Aktivitäten/gesunde Lebensführung/ Diätetik	91 91
Ziel des Moduls	91
Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien	91
Umsetzung	91
Modul 11: Berufliche Reintegration	97
Ziel des Moduls	97
Vorgehen	97
Anhang	103
Angststörungen im Internet	104
Instruktionen Progressive Muskelentspannung	108
Entspannungsinstruktion Langform	108
Entspannungsinstruktion Kurzform	111
Erarbeiten eines Ruhebildes	112
Lichtstrom-Imagination	114
Wie findet man eine Selbsthilfegruppe?	116
Selbsthilfebücher	118
Bezugsmöglichkeit Entspannungs-CD/MC	119
Literatur	120
Stichwortverzeichnis	123
Ausführliche Autorenangaben	127