

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 Expositionssphase	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 Angstkonfrontation	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
	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