

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beschreibung des metakognitiven Behandlungsansatzes .....</b>	<b>1</b>
1.1	Ziele und Fokus der metakognitiven Therapie .....	1
1.2	Begriffliche und konzeptuelle Vorläufer metakognitiver Störungsmodelle und Behandlungsansätze .....	2
1.3	Kernmerkmale des metakognitiven Ansatzes .....	4
<b>2</b>	<b>Das metakognitive Störungsmodell .....</b>	<b>8</b>
2.1	Übergeordnetes Störungsmodell .....	8
2.1.1	Metakognitives Wissen .....	9
2.1.2	Metakognitive Regulation/Strategien .....	9
2.2	Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom als Kernannahme des metakognitiven Störungsmodells .....	10
2.3	Ein kognitionspsychologisches Modell psychischer Störungen: das S-REF-Modell .....	11
2.4	Formen repetitiver negativer Denkprozesse .....	12
2.4.1	Sorgen .....	13
2.4.2	Grübeln .....	13
2.4.3	Zwangsgedanken .....	14
2.5	Entwicklung und Erwerb von Metakognitionen .....	15
2.6	Exemplarische Ableitung störungsspezifischer Modellbeschreibungen .....	16
2.6.1	Generalisierte Angststörung .....	16
2.6.2	Depression .....	19
2.6.3	Zwangsstörung .....	22
<b>3</b>	<b>Diagnostik dysfunktionaler metakognitiver Bewertungen und Regulationsstrategien .....</b>	<b>26</b>
3.1	Die Fallkonzeption als diagnostisches Vorgehen zum Erfassen metakognitiver Annahmen .....	26
3.1.1	Die Fallkonzeption bei der Depression .....	27
3.1.2	Die Fallkonzeption bei der Generalisierten Angststörung .....	29
3.1.3	Die Fallkonzeption bei der Zwangsstörung .....	31
3.2	Erfassung von metakognitiven Überzeugungen durch Fragebögen ..	33

<b>4</b>	<b>Behandlung .....</b>	<b>35</b>
4.1	Darstellung der zentralen Therapieelemente .....	35
4.1.1	Erstellung eines individuellen Fallkonzeptes und Vertrautmachen mit dem Modell .....	35
4.1.2	Aufmerksamkeitstraining (Attention Training Technique, ATT) .....	36
4.1.3	Losgeloste Achtsamkeit (Detached Mindfulness) .....	39
4.1.4	Disputation metakognitiver Überzeugungen .....	42
4.1.5	Verhaltensexperimente .....	43
4.1.6*	Refokussierung der situativen Aufmerksamkeit.....	47
4.2	Störungstypische Besonderheiten .....	48
4.2.1	Depression .....	49
4.2.2	Generalisierte Angststörung .....	51
4.2.3	Zwangsstörung .....	54
4.2.4	Alterstypische Besonderheiten .....	57
<b>5</b>	<b>Effektivität und Prognose .....</b>	<b>59</b>
5.1	Wirksamkeit der Aufmerksamkeitstrainingstechnik (ATT) .....	59
5.1.1	Aufmerksamkeitstraining als alleiniger Therapieansatz .....	59
5.1.2	Aufmerksamkeitstraining als Ergänzung anderer Therapieansätze	60
5.2	Wirksamkeit der metakognitiven Therapie bei verschiedenen Störungsbildern.....	61
5.2.1	Störungsübergreifende Wirksamkeit von MKT .....	61
5.2.2	Unipolare Depression .....	62
5.2.3	Generalisierte Angststörung .....	63
5.2.4	Zwangsstörung und Zwangsspektrumsstörungen .....	64
5.2.5	Soziale Phobie .....	65
5.2.6	Posttraumatische Belastungsstörung .....	65
5.2.7	Potenzielle Wirksamkeit bei weiteren Störungsbildern: Schizophrenie .....	65
5.3	Wirkungsmechanismen.....	66
5.3.1	Flexibilisierung der Aufmerksamkeitskontrolle .....	66
5.3.2	Reduktion von metakognitiven Annahmen über die Wichtigkeit von Gedanken und ihrer Kontrolle .....	68
<b>6</b>	<b>Probleme bei der Durchführung .....</b>	<b>69</b>
6.1	Motivation zur Anwendung der Verhaltensexperimente.....	71
6.2	Kombination von MKT und KVT .....	71

<b>7</b>	<b>Fallbeispiele</b>	<b>73</b>
7.1	Depression	73
7.2	Generalisierte Angststörung	76
7.3	Zwangsstörung	78
<b>8</b>	<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>80</b>
<b>9</b>	<b>Literatur</b>	<b>80</b>
<b>10</b>	<b>Kompetenzziele und Prüfungsfragen</b>	<b>84</b>
<b>11</b>	<b>Anhang</b>	<b>86</b>
	Glossar	86
	Überblick zum Ablauf der metakognitiven Therapie	89
	Fallkonzept – Depression	90
	Fallkonzept – Generalisierte Angststörung	91
	Fallkonzept – Zwangsstörung	92

#### **Karten**

Aufmerksamkeitstraining (Attention Training Technique, ATT)

Losgelöste Achtsamkeit (Detached Mindfulness, DM)