

# 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)