

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| Einleitung . . . . .                                             | I         |
| <b>1 Beschreibung der Störung . . . . .</b>                      | <b>2</b>  |
| 1.1 Bezeichnung . . . . .                                        | 2         |
| 1.2 Definition . . . . .                                         | 3         |
| 1.3 Epidemiologische Daten . . . . .                             | 5         |
| 1.4 Verlauf und Prognose . . . . .                               | 6         |
| 1.5 Differenzialdiagnose . . . . .                               | 8         |
| 1.5.1 Die Art der Sorgen . . . . .                               | 8         |
| 1.5.2 Abgrenzungen zu anderen psychischen Störungen . . . . .    | 10        |
| 1.6 Komorbidität . . . . .                                       | 12        |
| <b>2 Störungstheorien und -modelle . . . . .</b>                 | <b>14</b> |
| 2.1 Biologische Vulnerabilitäten . . . . .                       | 14        |
| 2.2 Psychologische Vulnerabilitäten . . . . .                    | 16        |
| 2.3 Auslöser . . . . .                                           | 18        |
| 2.4 Die Aufrechterhaltung . . . . .                              | 19        |
| 2.4.1 Negative Verstärkung der Sorgen . . . . .                  | 19        |
| 2.4.2 Kontrollstrategien und ihre negative Wirkung . . . . .     | 21        |
| 2.4.3 Ein Teufelskreis . . . . .                                 | 22        |
| <b>3 Diagnostik und Indikation . . . . .</b>                     | <b>24</b> |
| 3.1 Diagnostisches Vorgehen . . . . .                            | 24        |
| 3.2 Diagnostische Verfahren und Dokumentationshilfen . . . . .   | 26        |
| 3.2.1 Strukturierte Interviews und Checklisten . . . . .         | 26        |
| 3.2.2 Fragebögen zur Selbsteinschätzung . . . . .                | 28        |
| 3.2.2.1 Erfassung von allgemeiner Angst und Depression . . . . . | 28        |
| 3.2.2.2 Screening für Generalisierte Angststörung . . . . .      | 28        |
| 3.2.2.3 Fragebögen zu den Sorgen . . . . .                       | 28        |
| 3.2.3 Therapiebegleitende Diagnostik . . . . .                   | 29        |
| 3.2.3.1 Tagebücher . . . . .                                     | 29        |
| 3.2.3.2 Veränderungsdiagnostik . . . . .                         | 30        |
| 3.2.3.3 Stundenbögen . . . . .                                   | 30        |

|          |                                                                               |    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3      | Fallbeispiele: Generalisierte Angststörung –<br>eine heterogene Störung ..... | 31 |
| 3.4      | Indikation .....                                                              | 33 |
| <b>4</b> | <b>Behandlung</b> .....                                                       | 34 |
| 4.1      | Darstellung der Therapiemethoden .....                                        | 36 |
| 4.1.1    | Informationsvermittlung .....                                                 | 36 |
| 4.1.1.1  | Was versteht man unter einer GAS? .....                                       | 37 |
| 4.1.1.2  | Was ist Angst? .....                                                          | 37 |
| 4.1.1.3  | Wie kommt es zu der GAS? .....                                                | 40 |
| 4.1.2    | Die Konfrontationsbehandlung .....                                            | 41 |
| 4.1.2.1  | Vermittlung eines Modells pathologischer Sorgen .....                         | 42 |
| 4.1.2.2  | Vermittlung des Behandlungsrationalen .....                                   | 44 |
| 4.1.2.3  | Das Sorgenszenario .....                                                      | 47 |
| 4.1.3    | Kognitive Therapie nach Wells .....                                           | 58 |
| 4.1.3.1  | Das Therapiemodell .....                                                      | 59 |
| 4.1.3.2  | Die Herleitung des Rationalen .....                                           | 61 |
| 4.1.3.3  | Das therapeutische Vorgehen .....                                             | 62 |
| 4.1.4    | Angewandte Entspannung .....                                                  | 65 |
| 4.1.4.1  | Das Therapierational .....                                                    | 65 |
| 4.1.4.2  | Das therapeutische Vorgehen .....                                             | 66 |
| 4.2      | Wirkungsweise der Methoden .....                                              | 71 |
| 4.3      | Effektivität und Prognose .....                                               | 72 |
| 4.4      | Varianten der Methoden und Kombinationen .....                                | 74 |
| 4.4.1    | Varianten .....                                                               | 75 |
| 4.4.2    | Kombination psychotherapeutischer Interventionen .....                        | 75 |
| 4.4.3    | Innovative Ansätze zu einer integrativen Psychotherapie ..                    | 76 |
| 4.4.4    | Kombination mit Medikamenten .....                                            | 79 |
| 4.5      | Probleme bei der Durchführung .....                                           | 79 |
| 4.5.1    | Motivation für die Therapie .....                                             | 79 |
| 4.5.2    | Hausaufgaben .....                                                            | 80 |
| 4.5.3    | Spezielle Probleme bei der Konfrontation .....                                | 80 |
| 4.5.4    | Spezielle Probleme bei der Kognitiven Therapie<br>nach Wells .....            | 82 |
| 4.5.5    | Spezielle Probleme bei der Angewandten Entspannung ...                        | 83 |
| <b>5</b> | <b>Ausblick</b> .....                                                         | 84 |
| <b>6</b> | <b>Weiterführende Literatur</b> .....                                         | 85 |
| <b>7</b> | <b>Literatur</b> .....                                                        | 86 |

|          |                                            |    |
|----------|--------------------------------------------|----|
| <b>8</b> | <b>Anhang</b> .....                        | 94 |
|          | Generalisierte Angstskala .....            | 94 |
|          | Meta-Kognitions-Fragebogen – Skala 2 ..... | 95 |
|          | Anleitung zum Sorgentagebuch .....         | 96 |
|          | Patientenblatt zur Sorgenexposition .....  | 97 |

#### **Karten:**

Wichtige diagnostische Informationen  
 Vorbereitung der Sorgenkonfrontation  
 Durchführung der Sorgenkonfrontation  
 Vorbereitung der Konfrontation in vivo  
 Durchführung der Konfrontation in vivo