

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Vorwort	9
1 Das Menschenbild der Verhaltenstherapie	11
1.1 Der Körper als Ort der physischen und psychischen Entwicklung ..	16
1.2 Organisation von Erfahrung	20
1.3 Die Gefühle	26
1.4 Das Denken	29
1.5 Der Rückgriff auf Erfahrungen	31
1.6 Pläne und Bedürfnisse	35
1.7 Die Fähigkeit zur Selbstregulation	39
1.8 Die wichtigen anderen	44
2 Wie psychische Probleme entstehen	51
2.1 Was uns schützt und was uns gefährdet	53
2.2 Fehlende Kompetenzen	55
2.3 Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen	56
2.4 Problematische Denkgewohnheiten und Schemata	59
2.5 Konflikte zwischen verschiedenen Plänen	62
2.6 Einseitigkeit von Persönlichkeitsstilen	64
2.7 Wiederholte Krisen in Beziehungen	66
3 Die therapeutische Beziehung	69
3.1 Die therapeutische Beziehung im Lichte der Psychotherapieforschung	70
3.2 Die Beziehung im Rahmen der Therapie	71
3.3 Überlegungen zu Therapiebeginn	72
3.4 Die Beziehung im weiteren Verlauf der Therapie	74
4 Der therapeutische Prozess	83
4.1 Klinische und verhaltenstherapeutische Diagnostik	84
4.2 Die individuelle Fallkonzeption – gemeinsame Zielsetzungen	86
4.3 Der Abschied von der Therapie	92
5 Die verschiedenen therapeutischen Methoden	95
5.1 Die Arbeit mit Emotionen	95
5.1.1 Die „klassischen“ Verfahren	96
5.1.2 Die emotionsorientierte Therapie	107
5.1.3 Die Schematherapie	111
5.1.4 Der Aufbau von Fertigkeiten zur Emotionsregulation	116
5.2 Die Arbeit mit Kognitionen	119
5.2.1 Identifikation und Veränderung problematischer Gedanken	121
5.2.2 Die „Sokratische Gesprächsführung“	124
5.2.3 Die Metakognitive Therapie	127

6 Inhaltsverzeichnis

5.2.4 Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie	128
5.3 Die Veränderung des Bezuges zu sich selbst	131
5.3.1 Der Aufbau von Selbstkontrollfertigkeiten	132
5.3.2 Die Einübung selbstsicheren Verhaltens	133
5.3.3 Der Aufbau von Selbstwertgefühl	136
5.3.4 Die Förderung selbstfürsorglichen Verhaltens durch euthyme Verfahren	136
5.3.5 Die Einübung von Achtsamkeit, Empathie und Mitgefühl ..	137
5.4 Die therapeutische Beziehung als Raum für neue Erfahrungen ..	141
5.5 Die Arbeit mit dem Körper	144
5.5.1 Die Progressive Muskelentspannung	145
5.5.2 Die Bauchatmung	148
5.5.3 Biofeedback und Neurofeedback	149
5.6 Die Nutzung von lerntheoretischem Wissen	150
5.6.1 Operante Methoden	151
5.6.2 Modelllernen	152
5.7 Die Stärkung allgemeiner Gesundheitsfaktoren	153
5.7.1 Die Aktivierung von Ressourcen	153
5.7.2 Die Förderung von Resilienz	154
6 Störungsspezifische Behandlungskonzepte der Verhaltenstherapie	159
6.1 Von A(ngst) bis Z(wang)	160
6.1.1 Angststörungen (Demal)	160
6.1.2 Alkoholismus (Andorfer)	165
6.1.3 Borderline-Persönlichkeitsstörung (Lenz)	175
6.1.4 Depression (Butschek, überarbeitet von Gerhard Lenz) ..	181
6.1.5 Essstörungen (Ohmann)	189
6.1.6 Persönlichkeitsstörungen (Schuch)	199
6.1.7 Posttraumatische Belastungsstörungen (Pucher-Matzner) ..	206
6.1.8 Schizophrene Störungen (Lenz)	216
6.1.9 Schmerz (chronischer) (Bach)	220
6.1.10 Sexualstörungen (funktionelle) (Kinzl)	227
6.1.11 Somatische (körperliche) Belastungsstörungen (Bach) ..	234
6.1.12 Soziale Angststörung/Soziale Phobie (Demal)	240
6.1.13 Zwangsstörungen (Demal)	244
6.2 Störungsspezifisches Arbeiten aus medizinischer Perspektive	251
6.2.1 Verhaltensmedizin (Bach)	251
6.2.2 Verhaltenstherapie und Pharmakotherapie (Aigner & Lenz)	257
7 Kurze Geschichte der Verhaltenstherapie – ein Blick in die Zukunft	265
AutorInnen	274
MitarbeiterInnen	275
Abkürzungen	277
Sachregister	279