

Inhalt

Vorwort 9

I Theoretische Grundlagen

1 Einleitung 13

1.1 Was ist Frustrationsintoleranz? 13

1.2 Was sind Ärgerstörungen? 16

1.2.1 Vorhandene Theorien und Modelle zu Ärgerstörungen 18

1.2.2 Vorhandene Behandlungsansätze bei Ärgerstörungen 20

1.3 Was ist Prokrastination? 22

1.3.1 Vorhandene Theorien und Modelle zur Prokrastination 22

1.3.2 Vorhandene Behandlungsansätze bei Prokrastination 25

2 Frustrationsintoleranz in der Integrativen KVT 29

3 Genese des FIP 31

3.1 Stammesgeschichtliche Vererbung 31

3.2 Streben nach Wohlbefinden 33

3.3 Soziale und ökonomische Veränderungen 34

3.4 Erlernte Reaktionen 36

4 Die Diagnose eines FIP 39

4.1 Wann wird Frustrationsintoleranz zum Problem? 39

4.2 Problemorientierte Kognitive Diagnostik 40

4.3 Diagnose von Ärgerstörungen (FIP-A) 44

4.4 Diagnose von Prokrastination (FIP-B) 46

4.5 Therapieziele bei FIP 49

4.6 Behandlungspläne für FIP und ihre Prognose 50

5 Das FIP in der Problemanalyse 55

5.1 Horizontale Problemanalyse 55

5.2 Vertikale Problemanalyse 57

6	Symptome und Konsequenzen eines FIP	61
6.1	Symptome und Konsequenzen von FIP-A (Ärgerstörungen/Fordernde)	61
6.2	Symptome und Konsequenzen von FIP-B (Prokrastination/Vermeidende)	62
7	Therapie eines FIP	65
7.1	FIP-Therapievoraussetzungen	66
7.2	Besonderheiten in der Therapie von FIP	68
7.3	Motivationsprinzipien bei FIP	73
7.4	Umsetzen der FIP-Therapieziele	76
8	Umgang mit allgemeinen FIP-typischen Widerständen	81
II	Kasuistik: Praktisches Vorgehen bei der Therapie von Frustrationsintoleranz	
9	Phase 1: Erstkontakt/Sprechstunde(n)	87
9.1	Allgemeines Vorgehen im Erstgespräch	87
9.2	Woran erkennt man ein FIP im Erstgespräch?	88
9.3	Fallbeispiele für Phase 1	91
9.3.1	FIP-A: Herr Wütig	91
9.3.2	FIP-B: Frau Prokrast	106
9.4	Phasentypische Fragen und Widerstände	118
10	Phase 2: Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung	121
10.1	Allgemeines Vorgehen	121
10.2	Fallbeispiele für Phase 2	122
10.2.1	FIP-A: Herr Wütig	122
10.2.2	FIP-B: Frau Prokrast	130
10.3	Phasentypische Fragen und Widerstände	138
11	Phase 3: Lebensziele analysieren und planen	141
11.1	Allgemeines Vorgehen	141
11.2	Fallbeispiele für Phase 3	146
11.2.1	Lebensziele bei FIP-A: Herr Wütig	146
11.2.2	Lebensziele bei FIP-B: Frau Prokrast	150
11.3	Phasentypische Fragen und Widerstände	156

12	Phase 4: Problemeinsicht, Veränderungsmotivation und reflexive Persönlichkeit aufbauen bzw. stärken	159
12.1	Allgemeines Vorgehen	159
12.2	Fallbeispiele für Phase 4	160
12.2.1	FIP-A: Herr Wütig	160
12.2.2	FIP-B: Frau Prokrast	162
12.3	Phasentypische Fragen und Widerstände	164
13	Phase 5: Das kognitive Modell zur Emotionsentstehung und -steuerung vermitteln	167
13.1	Allgemeines Vorgehen	167
13.2	Phasentypische Fragen und Widerstände	169
14	Phase 6: Bewusste Konzepte und Denkstile erfassen und unbewusste rekonstruieren	171
14.1	Allgemeines Vorgehen	171
14.2	FIP-typische Konzepte und konzepttypische Denkstile erarbeiten	172
14.2.1	FIP-typische Konzepte	173
14.2.2	Konzepttypische Denkstile	173
14.2.3	Dysfunktionale Denkstile mithilfe des SKR-Modells identifizieren	176
14.2.4	Vorgehen beim Erarbeiten eines SKR-Modells	178
14.3	Fallbeispiele für Phase 6	179
14.3.1	FIP-A: Herr Wütig	179
14.3.2	FIP-B: Frau Prokrast	185
14.4	Phasentypische Fragen und Widerstände	191
15	Phase 7: Identifizierte FIP-Konzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und ggf. neue, funktionale Konzepte erstellen	193
15.1	Allgemeines Vorgehen	193
15.2	FIP-spezifisches Vorgehen	196
15.3	Fallbeispiele für Phase 7	199
15.3.1	FIP-A: Herr Wütig	199
15.3.2	FIP-B: Frau Prokrast	217
15.4	Phasentypische Fragen und Widerstände	232

16 Phase 8: Die neuen Konzepte trainieren und bahnen	233
16.1 Allgemeines Vorgehen	233
16.2 Fallbeispiele für Phase 8	238
16.2.1 FIP-A: Herr Wütig	238
16.2.2 FIP-B: Frau Prokrast	250
16.3 Phasentypische Fragen und Widerstände	256

Anhang

Hinweise zum Arbeitsmaterial/Online-Code	261
Übersicht des Arbeitsmaterials	261
Glossar	291
Literaturverzeichnis	297
Sachwortverzeichnis	305