

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Warum ein neues Manual zur Behandlung von Angststörungen?	9
Gebrauchsanweisung für das Arbeiten mit dem vorliegenden Manual	10

I Theoretischer Hintergrund

Kapitel 1: Grundlagen zur störungsübergreifenden Expositionsbehandlung von Angststörungen	15
1.1 Einleitung	15
1.2 Psychopathologie von Angststörungen – eine störungsübergreifende Perspektive	15
1.2.1 Furcht und Angst aus klinisch-diagnostischer Perspektive	15
1.2.2 Angststörungen aus emotionspsychologischer Perspektive – ein dimensionales ätiologisches Modell	17
1.3 Wirkmechanismen expositionsbasierter Therapie	20
1.3.1 Systematische Desensibilisierung und konditionierte Hemmung	20
1.3.2 Emotionsverarbeitungsmodell der Furcht von Foa und Kozak	20
1.3.3 Das Prinzip des Extinktionslernens – Wenn die erwartete Bedrohung nicht eintritt	22
1.3.4 Optimierungsstrategien der Exposition	23
1.4 Empirische Evaluation des Manuals	26
1.4.1 Design und Ablauf der Behandlungsstudie	26
1.4.2 Stichprobe	26
1.4.3 Ergebnisse der Evaluation	26
1.4.4 Schlussfolgerungen	27

II Expositionsbasierte Therapie – Lernen aus Erfahrung

Kapitel 2: Vorbereitung auf die Exposition	31
2.1 Einführung in das therapeutische Rational	31
2.1.1 Das Therapierational	31
2.1.2 Der Therapieprozess	34
2.1.3 Anpassung des Therapieprozesses	34
2.2 Vorbereitungsphase: Ziele und Überblick	35
2.3 Behandlungsbausteine in der Vorbereitungsphase	37
2.3.1 Baustein 1: Kontaktaufbau und Klärung von Rahmenbedingungen	38
2.3.2 Baustein 2: Psychoedukation zu Angst und Angststörungen	41
2.3.3 Baustein 3: Angstbezogene Lebenslinie	45
2.3.4 Baustein 4: Funktionale Diagnostik zur Erhebung der Inhalte der Furchtstruktur	48

2.3.5	Baustein 5: Befürchtungshierarchie	54
2.3.6	Baustein 6: Aufrechterhaltung der Angststörung durch Vermeidung	56
2.3.7	Baustein 7: Störungsmodell	58
2.3.8	Baustein 8: Ableitung des Rationals für Expositionen	60
Kapitel 3: Durchführung der Expositionenübungen		62
3.1	Grundlagen zur Gestaltung und Durchführung von Exposition	62
3.2	Behandlungsbauusteine in der Expositionphase	63
3.2.1	Baustein 9: Vorbereitung der Einstiegsexpositionen	67
3.2.2	Baustein 10: Durchführung der ersten Einstiegsexposition	73
3.2.3	Baustein 11: Durchführung der zweiten Einstiegsexposition	79
3.2.4	Baustein 12: Zwischenbilanz	82
3.2.5	Baustein 13: Individuelle Expositionenübungen	85
3.3	Strategien zur Optimierung des Extinktionslernens	88
3.3.1	Basisstrategien	88
3.3.2	Enhancement-Strategien	91
3.4	Ethische Aspekte bei der Durchführung von Exposition	92
Kapitel 4: Stabilisierung und Rückfallprophylaxe		95
4.1	Grundlagen zur Rückfallprophylaxe nach dem inhibitorischen Lernmodell	95
4.2	Behandlungsbauusteine in der Selbstmanagementphase	97
4.2.1	Baustein 14: Zusammenfassung des bisher Gelernten	98
4.2.2	Baustein 15: Restbefürchtungen und -symptome erfassen	100
4.2.3	Baustein 16: Rückfallprophylaxe	102
4.2.4	Baustein 17: Selbstgeleitete Übungen	104
4.2.5	Baustein 18: Auffrischungssitzungen mit Nachbesprechung der Übungen	107
4.2.6	Baustein 19: Abschluss	109
Literatur		110
Anhang A		115
Hinweise zu den Online-Materialien		117
Arbeits- und Informationsblätter		118
Anhang B		155
Liste mit Einstiegsexpositionen		157