

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 3. Auflage

9

I Störungsbild und theoretischer Hintergrund

1 Störungsbild	12
2 Erklärungsmodelle	25
3 Diagnostik	42
4 Stand der Therapieforschung	52

II Therapie

5 Vorbereitung und Planung der Therapie	58
6 Phase 1: Modellableitung und Selbstbeobachtung	69
7 Phase 2: Veränderung von Verarbeitungsprozessen	86
8 Phase 3: Überprüfen negativer Überzeugungen	108
9 Phase 4: Therapieabschluss, Rückfallprophylaxe und Auffrischungs-Sitzungen	140

Anhang

Hinweise zum Online-Material	144
Literatur	146
Sachwortverzeichnis	153

Inhaltsübersicht

5

Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	9
------------------------	---

I Störungsbild und theoretischer Hintergrund

1 Störungsbild	12
1.1 Symptome	12
1.2 Diagnosestellung	17
1.3 Epidemiologie, Verlauf und Komorbidität	21
1.4 Einschränkungen der Lebensqualität durch Soziale Angststörungen	22
1.5 Zusammenfassung	24
2 Erklärungsmodelle	25
2.1 Lerntheorien	25
2.2 Bindungstheoretische und psychodynamische Erklärungsansätze	26
2.3 Entwicklungspsychologische Theorien	27
2.4 Neurobiologische und evolutionäre Theorien	27
2.5 Kognitive Theorien	29
2.5.1 Das kognitive Modell von Beck	29
2.5.2 Das kognitive Modell von Clark & Wells	31
2.6 Netzwerkmodelle	37
2.7 Zusammenfassung	40
3 Diagnostik	42
3.1 Diagnosestellung und Differentialdiagnostik	42
3.2 Psychometrische Diagnostik und Therapieevaluation	46
3.3 Fragebögen zu kognitiven Modellkomponenten	47
3.4 Hochfrequente Netzwerk- und Verlaufsdiagnostik	48
3.5 Zusammenfassung	50
4 Stand der Therapieforschung	52
4.1 Wirksamkeit von kognitiver Verhaltenstherapie	52
4.2 Zusammenfassung und Implikationen für die Praxis	55

II Therapie

5 Vorbereitung und Planung der Therapie	58
5.1 Zeitlicher Rahmen der Therapie	58
5.2 Behandlungsstruktur nach dem Konzept von Clark und Wells	58
5.3 Prozessbasierte Therapieplanung	61

5.4	Interaktionsstil geleitetes Entdecken	64
5.5	Struktur der Behandlungssitzungen	65
5.6	Therapeut-Patient-Beziehung	66
6	Phase 1: Modellableitung und Selbstbeobachtung	69
6.1	Allgemeine Exploration und Eingangsdiagnostik	69
6.2	Ableitung eines individuellen Störungsmodells	72
6.3	Ergänzung des Störungsmodells: Motivationale Schemata und Erinnerungen	80
6.4	Positiv-Modell	83
6.5	Erfassung von Veränderungsprozessen durch Selbstbeobachtung	84
7	Phase 2: Veränderung von Verarbeitungsprozessen	86
7.1	Verarbeitungsexperiment zu Selbstaufmerksamkeit und Sicherheitsverhalten	86
7.2	Aufmerksamkeitstraining	92
7.3	Videofeedback	95
7.4	Imagery rescripting	98
7.5	Veränderungsprozesse in Phase 2	106
8	Phase 3: Überprüfen negativer Überzeugungen	108
8.1	Verhaltensexperimente	109
8.1.1	Prinzipien des Vorgehens	110
8.1.2	Explorative Verhaltensexperimente: Sicherheitsverhalten unterlassen	113
8.1.3	Hypothesenprüfende Verhaltensexperimente: Verhalten auf Peinlichkeit testen	115
8.1.4	Fallbeispiel zu hypothesesentestendem Verhaltensexperiment	117
8.1.5	Selbstgeleitete Verhaltensexperimente und Experimentieren als Lebensstil	119
8.1.6	Umfragen	120
8.2	Verbale Methoden zur Umstrukturierung sozialphobischer Überzeugungen	121
8.2.1	Sokratischer Dialog und geleitetes Entdecken	121
8.2.2	Veränderung antizipatorischer und nachträglicher Verarbeitung	123
8.3	Veränderung eines negativen Selbstwertgefühls	125
8.4	Schematherapeutische Interventionen	131
8.5	Achtsamkeits- und Akzeptanzübung	136
8.6	Veränderungsprozesse in Phase 3	137
9	Phase 4: Therapieabschluss, Rückfallprophylaxe und Auffrischungs-Sitzungen	140
Anhang		
Hinweise zum Online-Material	144	
Literatur	146	
Sachwortverzeichnis	153	