

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	8
<b>Teil I Grundlagen</b>	11
<b>1 Erscheinungsbild der Depression</b>	12
<b>2 Epidemiologie und Komorbidität</b>	15
2.1 Epidemiologie	15
2.2 Komorbidität	16
<b>3 Klassifikation und Diagnostik</b>	18
3.1 Diagnosekriterien	18
3.2 Differenzialdiagnose	20
3.3 Verhaltens- und Problemanalyse	24
3.4 Diagnostische Instrumente	30
3.5 Abklärung von Suizidalität	36
<b>4 Erklärungsansätze</b>	38
4.1 Ätiologie unipolarer Depressionen	38
4.2 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Erklärungsmodelle	43
4.3 Integratives Depressionsmodell als Behandlungsheuristik	51
<b>5 Therapieforschung und Indikation</b>	54
5.1 Therapiestudien zur Depression	54
5.2 Indikation zur kognitiven Verhaltenstherapie	59
<b>Teil II Psychotherapie der Depression</b>	63
<b>6 Struktur der Behandlung</b>	64
6.1 Überblick über den Behandlungsansatz	64
6.2 Planung der Therapie	65
6.3 Dauer der Therapie	67
6.4 Erweiterung therapeutischer Interventionen	67
<b>7 Grundelemente erfolgreicher Psychotherapie</b>	69
7.1 Grundmerkmale des Therapeutenverhaltens	69
7.2 Struktur der Sitzungen	82
7.3 Aufgaben und Übungen zwischen den Sitzungen	86
7.4 Umgang mit Krisen	91
7.5 Wirkkomponenten erfolgreicher Depressionstherapie	93

<b>8</b>	<b>Verhaltensaktivierung</b>	94
8.1	<b>Einführung</b>	94
8.2	<b>Selbstbeobachtung des Ist-Zustands</b>	103
8.3	<b>Tagesstrukturierung, Verhaltensaufbau</b>	105
8.4	<b>Planung und Durchführung positiver Aktivitäten</b>	108
8.5	<b>Verstärkung und Selbstverstärkung</b>	111
8.6	<b>Tätigkeitsplan und Verlaufsgrafik</b>	114
8.7	<b>Erfolg und Vergnügen</b>	117
8.8	<b>Typ-A- und Typ-B-Aktivitäten</b>	118
8.9	<b>Wertorientierung hinterfragen</b>	120
8.10	<b>Aktivitätenhierarchisierung</b>	121
8.11	<b>Aktivitätenkontrolle</b>	123
8.12	<b>Verhaltensaktivierung durch Sport</b>	123
8.13	<b>Schrittzähler nutzen</b>	124
8.14	<b>Reduzierung depressionsfördernder Aktivitäten</b>	126
8.15	<b>Verhaltensaktivierung: Ziele und Fazit</b>	130
8.16	<b>Fallbeispiel</b>	132
<b>9</b>	<b>Veränderung von Kognitionen</b>	136
9.1	<b>Annahmen und Ziele kognitiver Interventionen</b>	136
9.2	<b>Automatische Gedanken, Grundüberzeugungen</b>	137
9.3	<b>Methoden der Gedankenkontrolle</b>	140
9.4	<b>Kognitive Umstrukturierung</b>	144
9.4.1	Beobachten und Erkennen von automatischen Gedanken	145
9.4.2	Erkennen von kognitiven Verzerrungen	150
9.4.3	Verändern der automatischen Gedanken: »Tagesprotokoll negativer Gedanken«	153
9.4.4	Veränderung von Gedanken: Sokratische Gesprächsführung	156
9.4.5	Veränderung von Gedanken: Techniken kognitiver Umstrukturierung	160
9.4.6	Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Grundannahmen	170
9.5	<b>Metakognitive Interventionsmethoden</b>	180
9.6	<b>Zwei Fallbeispiele zu Kognitivem Umstrukturieren</b>	187
9.6.1	Veränderung negativer Gedanken und Selbstbewertungen	187
9.6.2	Veränderung negativer Grundüberzeugungen und »Sollte-Äußerungen«	190
<b>10</b>	<b>Erwerb von Fertigkeiten und Kompetenzerweiterung</b>	194
10.1	<b>Einführung</b>	194
10.2	<b>Verbesserung sozialer Fertigkeiten</b>	195
10.3	<b>Grundbausteine sozialer Kompetenztrainings</b>	197
10.4	<b>Soziale Kompetenz und soziale Grundfertigkeiten</b>	203

10.5	<b>Bearbeiten individueller Problembereiche</b>	207
10.6	<b>Kommunikations- und Partnerschaftstraining</b>	210
10.7	<b>Soziales Netz und soziale Unterstützung</b>	215
10.8	<b>Problemlösetraining</b>	217
10.9	<b>Genusstraining</b>	218
10.10	<b>Situationsanalyse</b>	219
10.11	<b>Fallbeispiel: Soziale Kompetenz und Paartherapie</b>	222
<b>11</b>	<b>Chronische Depressionen</b>	225
11.1	<b>Theoretische Annahmen und empirische Befunde</b>	225
11.2	<b>Behandlungsziele und Therapieplan</b>	226
11.3	<b>Persönliches Einlassen</b>	227
11.4	<b>Interpersonelle Diskrimination</b>	228
11.5	<b>Schwierigkeiten und Probleme mit chronifizierten Depressionen</b>	229
<b>12</b>	<b>Krisen, Notfallplanung, Erhaltung</b>	231
12.1	<b>Frühzeitiges Erkennen von Depressionen</b>	231
12.2	<b>Notfallplanung</b>	232
12.3	<b>Aufrechterhaltung positiver Aktivitäten</b>	232
12.4	<b>Stabilisierung veränderter Kognitionen</b>	233
12.5	<b>Erkennen depressionsauslösender Ereignisse</b>	234
12.6	<b>Planung der Zukunft</b>	235
12.7	<b>Informationen für Betroffene und Angehörige</b>	237
<b>13</b>	<b>Rezidivierende Depressionen</b>	238
13.1	<b>Interventionsrational</b>	238
13.2	<b>Therapeutische Konzepte</b>	239
13.3	<b>Kognitive Erhaltungstherapie</b>	241
<b>14</b>	<b>Depressionen komorbid zu körperlichen Erkrankungen</b>	245
14.1	<b>Relevanz des Problems</b>	245
14.2	<b>Therapeutische Ansatzpunkte</b>	247
14.3	<b>Diabetes und Depression</b>	250
14.4	<b>Parkinson und Depression</b>	251
<b>15</b>	<b>Supervision und Kontrolle</b>	253
<b>16</b>	<b>Fallbeispiel</b>	256
<b>Literatur</b>		263
<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>		269
<b>Sachwortverzeichnis</b>		270