

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort der Reihenherausgeber</b> . . . . .	7
<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>1 Das Menschenbild der Verhaltenstherapie</b> . . . . .	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
<b>2 Wie psychische Probleme entstehen</b> . . . . .	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 . . . . .	58
2.5 Konflikte zwischen verschiedenen Plänen . . . . .	62
2.6 Einseitigkeit von Persönlichkeitsstilen . . . . .	64
2.7 Wiederholte Krisen in Beziehungen . . . . .	66
<b>3 Die therapeutische Beziehung</b> . . . . .	69
3.1 Überlegungen zu Therapiebeginn . . . . .	70
3.2 Aufbau einer therapeutischen Zusammenarbeit . . . . .	72
3.3 Dimensionen der Beziehungsgestaltung . . . . .	75
<b>4 Der therapeutische Prozess</b> . . . . .	81
4.1 Klinische und verhaltenstherapeutische Diagnostik . . . . .	82
4.2 Die individuelle Fallkonzeption – gemeinsame Zielsetzungen . . . . .	84
4.3 Der Abschied von der Therapie . . . . .	90
<b>5 Die verschiedenen therapeutischen Methoden</b> . . . . .	93
5.1 Die Arbeit mit Emotionen . . . . .	93
5.1.1 Die „klassischen“ Verfahren . . . . .	94
5.1.2 Die emotionsorientierte Therapie . . . . .	104
5.1.3 Die Schematherapie . . . . .	108
5.1.4 Der Aufbau von Fertigkeiten zur Emotionsregulation . . . . .	113
5.2 Die Arbeit mit Kognitionen . . . . .	116
5.2.1 Identifikation und Veränderung problematischer Gedanken . . . . .	118
5.2.2 Die „Sokratische Gesprächsführung“ . . . . .	120
5.2.3 Die Metakognitive Therapie . . . . .	123
5.2.4 Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie . . . . .	125

---

**6 Inhaltsverzeichnis**

5.3 Die Veränderung des Bezuges zu sich selbst . . . . .	128
5.3.1 Der Aufbau von Selbstkontrollfertigkeiten . . . . .	129
5.3.2 Die Einübung von selbstsicherem Verhalten . . . . .	130
5.3.3 Der Aufbau von Selbstwertgefühl . . . . .	132
5.3.4 Die Förderung selbstfürsorglichen Verhaltens durch euthyme Verfahren . . . . .	133
5.3.5 Die Einübung von Achtsamkeit, Empathie und Mitgefühl .	134
5.4 Die therapeutische Beziehung als Raum für neue Erfahrungen . .	138
5.5 Die Arbeit mit dem Körper . . . . .	141
5.5.1 Die Progressive Muskelentspannung . . . . .	141
5.5.2 Die Bauchatmung . . . . .	145
5.5.3 Biofeedback und Neurofeedback . . . . .	146
5.6 Die Nutzung von lerntheoretischem Wissen . . . . .	147
5.6.1 Operante Methoden . . . . .	147
5.6.2 Modelllernen . . . . .	149
5.7 Die Stärkung allgemeiner Gesundheitsfaktoren . . . . .	149
5.7.1 Die Aktivierung von Ressourcen . . . . .	149
5.7.2 Die Förderung von Resilienz . . . . .	151
<b>6 Störungsspezifische Behandlungskonzepte der Verhaltenstherapie . . . . .</b>	<b>155</b>
6.1 Von A(ngst) bis Z(wang) . . . . .	156
6.1.1 Angststörungen (Demal) . . . . .	156
6.1.2 Alkoholismus (Andorfer) . . . . .	160
6.1.3 Borderline-Persönlichkeitsstörung (Lenz) . . . . .	170
6.1.4 Depression (Butscheck) . . . . .	176
6.1.5 Essstörungen (Ohmann) . . . . .	184
6.1.6 Persönlichkeitsstörungen (Schuch) . . . . .	191
6.1.7 Posttraumatische Belastungsstörungen (Pucher-Matzner) .	196
6.1.8 Schizophrene Störungen (Lenz) . . . . .	204
6.1.9 Schmerz (chronischer) (Bach) . . . . .	208
6.1.10 Sexualstörungen (funktionelle) (Kinzl) . . . . .	214
6.1.11 Somatoforme Störungen (Bach) . . . . .	221
6.1.12 Soziale Angststörung/Soziale Phobie (Demal) . . . . .	226
6.1.13 Zwangsstörungen (Demal) . . . . .	230
6.2 Störungsspezifisches Arbeiten aus medizinischer Perspektive . .	237
6.2.1 Verhaltensmedizin (Bach) . . . . .	237
6.2.2 Verhaltenstherapie und Pharmakotherapie (Aigner & Lenz)	243
<b>7 Kurze Geschichte der Verhaltenstherapie – ein Blick in die Zukunft . . . . .</b>	<b>252</b>
<b>AutorInnen . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>MitarbeiterInnen . . . . .</b>	<b>262</b>
<b>Abkürzungen . . . . .</b>	<b>265</b>
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>267</b>