

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Reihenerausgeber	7
Vorwort	9
1 Das Menschenbild der Verhaltenstherapie	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
2 Wie psychische Probleme entstehen	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
3 Die therapeutische Beziehung	69
3.1 Überlegungen zu Therapiebeginn	70
3.2 Aufbau einer therapeutischen Zusammenarbeit	72
3.3 Dimensionen der Beziehungsgestaltung	75
4 Der therapeutische Prozess	81
4.1 Klinische und verhaltenstherapeutische Diagnostik	82
4.2 Die individuelle Fallkonzeption – gemeinsame Zielsetzungen	84
4.3 Der Abschied von der Therapie	90
5 Die verschiedenen therapeutischen Methoden	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

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
6 Störungsspezifische Behandlungskonzepte der Verhaltenstherapie	155
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 (Butschek)	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
7 Kurze Geschichte der Verhaltenstherapie – ein Blick in die Zukunft	252
AutorInnen	261
MitarbeiterInnen	262
Abkürzungen	265
Sachregister	267