

# Inhalt

| <b>Teil I</b>   |    | <b>Teil II</b>   |    |
|---|----|--|----|
| <b>Psychoonkologie . . . . .</b>                                |    | <b>Kognitive Verhaltenstherapie für Menschen mit Krebs . . . . .</b>                     | 33 |
| <b>1 Was Menschen mit Krebs empfinden</b>                       | 2  | <b>3 Überblick über die Therapie . . . . .</b>   | 34 |
| 1.1 Die richtige Diagnose ist wichtig . . . . .                 | 2  | 3.1 Der Stellenwert der psychologischen Behandlung in der Onkologie . . . . .            | 34 |
| 1.2 Angst und Depression . . . . .                              | 4  | 3.2 Die theoretische Basis der KVT . . . . .   | 38 |
| 1.3 Gestörte Beziehungen . . . . .                              | 7  | 3.3 Ziele der KVT bei Diagnose Krebs . . . . .   | 42 |
| 1.4 Sexuelle Störungen . . . . .                                | 8  | 3.4 Aufbau der Therapie . . . . .  | 42 |
| 1.5 Akute Verwirrtheitszustände . . . . .                       | 9  | 3.5 Komponenten der KVT . . . . .  | 43 |
| <b>2 Ein kognitives Modell zur Anpassung an Krebs . . . . .</b> | 12 | Emotionaler Ausdruck . . . . .   | 43 |
| 2.1 Die Bedrohung des Lebens . . . . .                          | 13 | Verhaltenspsychologische Techniken . . . . .   | 44 |
| Bedeutung der Krebsdiagnose für den Einzelnen . . . . .         | 13 | Kognitive Techniken . . . . .  | 44 |
| Formen der Anpassung . . . . .                                  | 14 | Arbeit mit Paaren . . . . .  | 45 |
| Anpassungsstil und psychisches Wohlbefinden . . . . .           | 16 | 3.6 Merkmale der kognitiven Verhaltenstherapie . . . . .                                 | 45 |
| 2.2 Die Bedrohung des Selbst . . . . .                          | 17 | 3.7 Phasen der kognitiven Verhaltenstherapie . . . . .                                   | 46 |
| 2.3 Emotionale Reaktionen auf die Krebsdiagnose . . . . .       | 18 | Beginn der Therapie . . . . .  | 46 |
| Angst . . . . .   | 19 | Mittlerer Abschnitt der Therapie . . . . .   | 47 |
| Wut . . . . .   | 20 | Beenden der Therapie . . . . .   | 48 |
| Schuldgefühle . . . . .   | 21 | 3.8 Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie dargestellt an einem Beispiel . . . . . | 48 |
| Traurigkeit und Depression . . . . .                            | 22 | Beginn der Therapie . . . . .  | 49 |
| 2.4 Informationsverarbeitung bei Krebs . . . . .                | 22 | Mittlerer Abschnitt der Therapie . . . . .   | 50 |
| Alles-oder-Nichts-Denken . . . . .                              | 23 | Beenden der Therapie . . . . .   | 50 |
| Selektive Abstraktion . . . . .                                 | 23 | <b>4 Die Therapiesitzung . . . . .</b>   | 53 |
| Willkürliche Schlussfolgerung . . . . .                         | 24 | 4.1 Die therapeutische Beziehung . . . . .   | 53 |
| Übergeneralisierung . . . . .                                   | 24 | Kollaborativer Empirismus . . . . .  | 54 |
| Etikettierung . . . . .   | 24 | Gelenkte Aufdeckung (sokratischer Dialog) . . . . .                                      | 55 |
| Über- und Untertreibung . . . . .                               | 24 | 4.2 Die Struktur der kognitiven Verhaltenstherapie . . . . .                             | 57 |
| 2.5 Gedanken, Gefühle, Verhalten und Physiologie . . . . .      | 25 | Die erste Sitzung . . . . .  | 57 |
| 2.6 Die Rolle von Familie und Freunden . . . . .                | 26 | Eine Beziehung aufbauen . . . . .  | 57 |
| 2.7 Anfälligkeit für Anpassungsstörungen                        | 30 | Probleme und Ziele definieren . . . . .  | 58 |
|   |    | Das kognitive Modell und die Grundprinzipien der Therapie erklären . . . . .             | 61 |
|   |    | Hausaufgaben stellen . . . . .   | 62 |
|   |    | Die Struktur der nachfolgenden Sitzungen . . . . .                                       | 63 |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| Aufstellen der Tagesordnung . . . . .                                   | 64  | Automatische Gedanken und Überzeugungen bewerten. . . . .                                      | 111 |
| Zusammenfassung der Ergebnisse einer Sitzung . . . . .                  | 65  | Einen Aktionsplan erarbeiten . . . . .   | 113 |
| Feedback des Patienten . . . . .  | 66  | <b>7.2</b> Grundlegende Methoden zur Überprüfung von Gedanken und Annahmen . . . . .           | 113 |
| <b>5 Emotionen in der kognitiven Verhaltenstherapie</b> . . . . .       | 68  | Realitätsprüfung . . . . .   | 114 |
| 5.1 Vermeidung negativer Emotionen . . . . .                            | 68  | Suche nach Alternativen . . . . .  | 117 |
| 5.2 Unterdrückung und Ausdruck von negativen Emotionen . . . . .        | 71  | Reattribuierung (Neubenennung) . . . . .   | 119 |
| 5.3 Die Bedeutung des emotionalen Ausdrucks . . . . .                   | 72  | Entkatastrophisierung . . . . .  | 120 |
| 5.4 Verarbeitung oder Problemlösung? . . . . .                          | 73  | Abwägen von Vorteilen und Nachteilen . . . . .   | 121 |
| 5.5 Förderung des emotionalen Ausdrucks . . . . .                       | 74  | <b>7.3</b> Weitere kognitive Techniken . . . . .   | 122 |
| Emotionen akzeptieren . . . . .   | 75  | Ablenkung . . . . .  | 122 |
| Achtsamkeit . . . . .   | 76  | Selbstinstruktion . . . . .  | 123 |
| Emotionale Stichworte identifizieren und damit arbeiten . . . . .       | 78  | Coping-unterstützende Selbstaussagen . . . . .   | 124 |
| 5.6 Arbeiten mit Verleugnung . . . . .                                  | 80  | Kognitive Einübung . . . . .   | 124 |
| 5.7 Den Ausdruck von Wut fördern und leiten . . . . .                   | 81  | Imaginationstechniken. . . . .   | 125 |
| Ausdruck . . . . .  | 81  | <b>8 Kognitive Verhaltenstherapie bei Angst und Depression</b> . . . . .                       | 129 |
| Positive Aktion. . . . .  | 81  | 8.1 Kognitive Interventionen bei Patienten mit ängstlicher Beschäftigung . . . . .             | 129 |
| <b>6 Verhaltenstherapeutische Techniken</b> . . . . .                   | 83  | 8.2 Sorgen . . . . .   | 136 |
| 6.1 Entspannungstraining. . . . .                                       | 84  | Die Arbeit mit Überzeugungen im Zusammenhang mit Sorge . . . . .                               | 137 |
| Progressive Muskelrelaxation . . . . .                                  | 85  | Von der Sorge zur Problemlösung. . . . .   | 138 |
| Atemübungen . . . . .   | 85  | Unsicherheit tolerieren . . . . .  | 138 |
| 6.2 Aktivitätsplanung . . . . .   | 86  | Kognitive Vermeidung überwinden . . . . .  | 139 |
| 6.3 Zweck der Aktivitätsplanung . . . . .                               | 87  | 8.3 Panik. . . . .   | 140 |
| Umsetzung der Aktivitätsplanung . . . . .                               | 88  | 8.4 Kognitive Interventionen bei Hoffnungs-/Hilflosigkeit . . . . .                            | 142 |
| 6.4 Graduierte Aufgabenstellung . . . . .                               | 91  | 8.5 Kognitive Verhaltenstherapie in Aktion . . . . .   | 144 |
| 6.5 Zukunftsplanung . . . . .   | 91  | <b>9 Kognitive Verhaltenstherapie bei häufigen Problemen von Patienten mit Krebs</b> . . . . . | 147 |
| 6.6 Verhaltenstechniken . . . . .                                       | 92  | 9.1 Arbeiten mit Wut und Selbstbeschuldigung. . . . .  | 147 |
| Verhaltenstechniken für Patienten mit negativen Einstellungen . . . . . | 92  | Motivation zur Veränderung aufbauen . . . . .  | 148 |
| Verhaltenstechniken für ängstlich beschäftigte Patienten . . . . .      | 95  | Identifizierung von Hinweisen und automatischen Gedanken . . . . .                             | 149 |
| Verhaltenstechniken für hilflose/hoffnungslose Patienten . . . . .      | 98  | Entwicklung einer kognitiven Verhaltensstrategie für Veränderungen . . . . .                   | 150 |
| Medizinischen Rat befolgen . . . . .                                    | 101 | 9.2 Schlafstörungen . . . . .  | 153 |
| Nach Information suchen . . . . .                                       | 101 | Selbstüberwachung und Schlafhygiene . . . . .  | 153 |
| Weitere Anwendungen von Verhaltenstechniken . . . . .                   | 102 | Reizkontrolle . . . . .  | 154 |
| <b>7 Grundlegende kognitive Techniken</b> . . . . .                     | 107 | Entspannung . . . . .  | 154 |
| 7.1 Anwendung kognitiver Techniken. . . . .                             | 107 | Kognitive Techniken. . . . .   | 155 |
| Automatische Gedanken und Überzeugungen erfragen . . . . .              | 107 | 9.3 Müdigkeit . . . . .  | 155 |
| Automatische Gedanken kontrollieren . . . . .                           | 109 | 9.4 Schmerzen . . . . .  | 156 |
|   |     | 9.5 Übelkeit . . . . .   | 158 |

|  |            |
|--|------------|
| Identifizieren von Reizen, die Übelkeit auslösen.....  | 159        |
| Reizexposition .....   | 159        |
| Kognitive Techniken.....   | 161        |
| Umgehen mit Chemotherapie.....   | 161        |
| <b>10 Krebs im Kontext: Umgang mit zugrundeliegenden Überzeugungen und Annahmen .....</b>                                  | <b>163</b> |
| 10.1 Persönliche Überzeugungen und Anpassung bei Krebs .....   | 163        |
| Positive und negative Kernüberzeugungen.....   | 164        |
| Konditionelle Überzeugungen und Kompensationsstrategien .....  | 165        |
| Grundüberzeugungen und Persönlichkeitsstörung .....  | 166        |
| Überzeugungen zu Krankheit und Unglück .....   | 167        |
| 10.2 Erarbeitung eines entwicklungsbezogenen Therapiekonzepts.....   | 168        |
| Ein Entwicklungskonzept gemeinsam erarbeiten.....  | 168        |
| Allgemeiner Bewältigungsstil .....   | 170        |
| 10.3 Vier Arten, wie lebensbedrohliche Krankheiten mit Überzeugungen interagieren .....                                    | 173        |
| 1. Positive Überzeugungen und Coping werden in Frage gestellt .....  | 173        |
| 2. Starre Überzeugungen werden zerschlagen .....   | 173        |
| 3. Die Fähigkeit zu Coping wird in Frage gestellt und die zugrundeliegenden negativen Überzeugungen werden bestätigt ..... | 173        |
| 4. Tiefgreifende negative Überzeugungen werden bestätigt .....   | 174        |
| 10.4 Arbeiten mit Annahmen und Kernüberzeugungen .....   | 176        |
| 10.5 Arbeiten mit Überzeugungen bezüglich Krankheit.....   | 177        |
| <b>11 Arbeit mit dem Patienten und seinem Partner .....</b>  | <b>179</b> |
| 11.1 Offene Kommunikation erleichtern..  | 180        |
| 11.2 Ausdruck von Gedanken und Gefühlen zur Krebskrankheit fördern .....   | 181        |
| 11.3 Zuhören und empathische Kommunikation .....   | 181        |
| 11.4 Kognitive Techniken .....   | 183        |
| Beziehungsschemata .....   | 183        |
| Fehldeutungen in Frage stellen.....  | 184        |
| Behandlung von sexuellen Problemen ..  | 188        |
| <b>12 Kognitive Verhaltenstherapie bei fortgeschrittener und terminaler Erkrankung .</b>                                   | <b>194</b> |
| 12.1 Die psychischen Auswirkungen körperlicher Symptome .....  | 197        |
| 12.2 Verbesserung der Lebensqualität ..  | 201        |
| 12.3 Arbeiten mit „realistischen“ negativen automatischen Gedanken .....   | 201        |
| Die persönliche Bedeutung verstehen ..   | 201        |
| Identifizieren und Testen von verzerrten Wahrnehmungen mithilfe von Realitäts-tests .....                                  | 202        |
| Entdecken alternativer Perspektiven... „Ablenkung“, Standortwechsel und Entschärfung .....                                 | 203        |
| Kampfgeist und positive Vermeidung fördern .....   | 204        |
| KVT als Teil der palliativen oder Hospiz-Versorgung .....  | 205        |
| 12.4 Krankheit im Endstadium .....   | 207        |
| 12.5 Im Angesicht des Todes.....   | 208        |
| 12.6 Kämpfen und Akzeptieren .....   | 213        |
| 12.7 Mit Paaren arbeiten .....   | 215        |
| 12.8 Organische Ursachen für psychische Störungen .....  | 217        |
| <b>13 Anhaltende Trauerstörung bei Hinterbliebenen.....</b>  | <b>218</b> |
| 13.1 Häufigkeit .....  | 219        |
| 13.2 Risikofaktoren für eine anhaltende Trauerstörung .....  | 219        |
| 13.3 Trauererlebnis in der Kindheit und Trennungsangst .....   | 221        |
| 13.4 Behandlung von anhaltender Trauerstörung .....  | 223        |
| Nützliche Richtlinien .....  | 223        |
| Kognitive Techniken.....   | 224        |
| Verhaltenstechniken .....  | 224        |
| <b>14 Gruppentherapie.....</b>   | <b>228</b> |
| 14.1 Einzeltherapie versus Gruppentherapie .....   | 228        |
| 14.2 Modelle der Gruppentherapie .....   | 229        |
| 14.3 Gemeinsamkeiten von Gruppentherapien .....  | 231        |
| 14.4 Therapie für alle oder nur für ausgewählte Patienten? .....   | 232        |
| 14.5 Praktische Überlegungen.....  | 232        |
| 14.6 Vergleich von Gruppentherapien ..   | 234        |
| <b>15 Schlussbemerkungen zur Praxis der KVT .....</b>  | <b>237</b> |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| <b>Teil III</b>  |     | <b>Teil IV</b>  |     |
| <b>Studien zur kognitiven Verhaltenstherapie bei Patienten mit Krebs</b>   | 239 | <b>Anhang</b>   | 275 |
| <b>16 Kann kognitive Verhaltenstherapie die Lebensqualität verbessern?</b> | 240 | <b>A1</b> Bewältigung von Krebs                               | 276 |
| 16.1 Einzeltherapie mit kognitiver Verhaltenstherapie                      | 241 | <b>A2</b> Denkfehler  | 280 |
| 16.2 Randomisierte Kontrollstudien zur kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) | 244 | <b>A3</b> Tätigkeitsplan für eine Woche                       | 282 |
| 16.3 Psychoedukative Gruppen   | 250 | <b>A4</b> Gedankenprotokoll                                   | 283 |
| 16.4 KVT-Gruppen   | 254 | <b>A5</b> MAC-Skala (Mental Adjustment to Cancer Scale)       | 284 |
| 16.5 Telefontherapie   | 258 | <b>A6</b> Fragebogen zur Krebsbewältigung (21-Punkte-Version) | 286 |
| 16.6 Fortgeschrittene Krankheit  | 259 | <b>A7</b> Checkliste Krebsangst                               | 288 |
| 16.7 Metaanalysen  | 260 | <b>Bibliografie</b>   | 289 |
| 16.8 KVT bei anderen allgemeinen Problemen                                 | 262 | <b>Index</b>  | 302 |
| Schlaflosigkeit und Müdigkeit  | 263 |   |     |
| Schmerzen  | 264 |   |     |
| <b>17 Kann Psychotherapie die Überlebenszeit beeinflussen?</b>             | 266 |   |     |
| 17.1 Reproduktion der Studien von Spiegel und Fawzy                        | 270 |   |     |
| 17.2 Ist Randomisierung zweckmäßig?  | 272 |   |     |