

# Inhalt

## Teil I

<b>Psychoonkologie</b>	1
<b>1 Was Menschen mit Krebs empfinden</b>	2
1.1 Die richtige Diagnose ist wichtig	2
1.2 Angst und Depression	4
1.3 Gestörte Beziehungen	7
1.4 Sexuelle Störungen	8
1.5 Akute Verwirrheitszustände	9
<b>2 Ein kognitives Modell zur Anpassung an Krebs</b>	12
2.1 Die Bedrohung des Lebens	13
Bedeutung der Krebsdiagnose für den Einzelnen	13
Formen der Anpassung	14
Anpassungsstil und psychisches Wohlbefinden	16
2.2 Die Bedrohung des Selbst	17
2.3 Emotionale Reaktionen auf die Krebsdiagnose	18
Angst	19
Wut	20
Schuldgefühle	21
Traurigkeit und Depression	22
2.4 Informationsverarbeitung bei Krebs	22
Alles-oder-Nichts-Denken	23
Selektive Abstraktion	23
Willkürliche Schlussfolgerung	24
Übergeneralisierung	24
Etikettierung	24
Über- und Untertreibung	24
2.5 Gedanken, Gefühle, Verhalten und Physiologie	25
2.6 Die Rolle von Familie und Freunden	26
2.7 Anfälligkeit für Anpassungsstörungen	30

## Teil II

<b>Kognitive Verhaltenstherapie für Menschen mit Krebs</b>	33
<b>3 Überblick über die Therapie</b>	34
3.1 Der Stellenwert der psychologischen Behandlung in der Onkologie	34
3.2 Die theoretische Basis der KVT	38
3.3 Ziele der KVT bei Diagnose Krebs	42
3.4 Aufbau der Therapie	42
3.5 Komponenten der KVT	43
Emotionaler Ausdruck	43
Verhaltenspsychologische Techniken	44
Kognitive Techniken	44
Arbeit mit Paaren	45
3.6 Merkmale der kognitiven Verhaltenstherapie	45
3.7 Phasen der kognitiven Verhaltenstherapie	46
Beginn der Therapie	46
Mittlerer Abschnitt der Therapie	47
Beenden der Therapie	48
3.8 Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie dargestellt an einem Beispiel	48
Beginn der Therapie	49
Mittlerer Abschnitt der Therapie	50
Beenden der Therapie	50
<b>4 Die Therapiesitzung</b>	53
4.1 Die therapeutische Beziehung	53
Kollaborativer Empirismus	54
Gelenkte Aufdeckung (sokratischer Dialog)	55
4.2 Die Struktur der kognitiven Verhaltenstherapie	57
Die erste Sitzung	57
Eine Beziehung aufbauen	57
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	7.2 Grundlegende Methoden zur Überprüfung von Gedanken und Annahmen . . . . .	113
<b>5 Emotionen in der kognitiven Verhaltenstherapie . . . . .</b>	<b>68</b>	Realitätsprüfung . . . . .	114
5.1 Vermeidung negativer Emotionen . . . . .	68	Suche nach Alternativen . . . . .	117
5.2 Unterdrückung und Ausdruck von negativen Emotionen . . . . .	71	Reattribution (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	7.3 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>	<b>129</b>
Positive Aktion. . . . .	81	8.1 Kognitive Interventionen bei Patienten mit ängstlicher Beschäftigung . . . . .	129
<b>6 Verhaltenstherapeutische Techniken . . . . .</b>	<b>83</b>	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>	<b>147</b>
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>	<b>107</b>	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 Krebserkrankung 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. . . . .	202
„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>

**Teil III**

**Studien zur kognitiven Verhaltenstherapie  
bei Patienten mit Krebs** ..... 239

**16 Kann kognitive Verhaltenstherapie die  
Lebensqualität verbessern?** ..... 240

- 16.1 Einzeltherapie mit kognitiver  
Verhaltenstherapie ..... 241
- 16.2 Randomisierte Kontrollstudien zur  
kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) ..... 244
- 16.3 Psychoedukative Gruppen ..... 250
- 16.4 KVT-Gruppen ..... 254
- 16.5 Telefontherapie ..... 258
- 16.6 Fortgeschrittene Krankheit ..... 259
- 16.7 Metaanalysen ..... 260
- 16.8 KVT bei anderen allgemeinen  
Problemen ..... 262
  - Schlaflosigkeit und Müdigkeit ..... 263
  - Schmerzen ..... 264

**17 Kann Psychotherapie die Überlebens-  
zeit beeinflussen?** ..... 266

- 17.1 Reproduktion der Studien von Spiegel  
und Fawzy ..... 270
- 17.2 Ist Randomisierung zweckmäßig? .. 272

**Teil IV**

**Anhang** ..... 275

**A1 Bewältigung von Krebs** ..... 276

**A2 Denkfehler** ..... 280

**A3 Tätigkeitsplan für eine Woche** .... 282

**A4 Gedankenprotokoll** ..... 283

**A5 MAC-Skala (Mental Adjustment to  
Cancer Scale)** ..... 284

**A6 Fragebogen zur Krebsbewältigung  
(21-Punkte-Version)** ..... 286

**A7 Checkliste Krebsangst** ..... 288

**Bibliografie** ..... 289

**Index** ..... 302