

Inhalt

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | Alltagsrealität körperlicher chronischer Erkrankungen | 1 |
| 1.1 | Charakterisierung chronischer Erkrankungen..... | 2 |
| 1.2 | Die Bedeutung von Angst bei chronischen Erkrankungen | 14 |
| 2 | Progredienzangst: Die Angst im Leben mit chronischen Krankheiten | 24 |
| 2.1 | Definition..... | 26 |
| 2.2 | Wann und wozu wollen wir Unterstützung zum Umgang mit dieser Angst anbieten? | 32 |
| 2.3 | Progredienzangst-Fragebogen (PA-F) | 37 |
| 3 | Therapie der Progredienzangst | 48 |
| 3.1 | Bisherige psychotherapeutische Angebote bei körperlichen chronischen Erkrankungen..... | 50 |
| 3.2 | Das Konzept der Progredienzangst-Behandlung | 61 |

Das Manual

| | | |
|----------|--|-----|
| 4 | Einführung | 79 |
| 4.1 | Kennzeichen unserer Therapie | 80 |
| 4.2 | Therapieziele..... | 80 |
| 4.3 | Setting..... | 81 |
| 4.4 | Therapeutenmerkmale | 83 |
| 4.5 | Welche Patienten sollen teilnehmen?..... | 84 |
| 4.6 | Therapieplanung | 87 |
| 5 | Rahmeninterventionen | 91 |
| 5.1 | Einführung in die Therapie | 93 |
| 5.2 | Ständige Hintergrundaktion: Achtsamkeit | 99 |
| 5.3 | Ständige Hintergrundaktion: Lösungskoffer..... | 103 |
| 5.4 | Hausaufgaben..... | 107 |
| 5.5 | Blitzlicht (regelmäßiger Stundenabschluss) | 108 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 6 | Modul 1: Selbstbeobachtung und Diagnostik | 110 |
| 6.1 | Fragebogenausgabe und -bearbeitung | 112 |
| 6.2 | Personliche Erfahrungen mit Ängsten/Befürchtungen | 114 |
| 6.3 | Verhaltensbeobachtung und Verhaltensanalyse | 118 |
| 7 | Modul 2: Angstkonfrontation und -neubewertung | 134 |
| 7.1 | Vortrag: Angst als Signal und Kraft | 136 |
| 7.2 | Angstkonfrontation mit dem Tagebuch | 145 |
| 7.3 | Angstkonfrontation: »Zu-Ende-Denken« | 153 |
| 8 | Modul 3: Verhaltensänderung und Lösungen | 170 |
| 8.1 | Entspannungsverfahren | 172 |
| 8.2 | Ressourcenaktivierung: Fünf Dinge, die ich an mir mag und schätze | 175 |
| 8.3 | Kognitive Umbewertung: Lebenskreis/Lebensbereiche | 177 |
| 8.4 | Verhaltensänderung: Aktionsplan | 181 |
| 8.5 | Souvenir: Etwas mitbringen, das das neue Verhalten abbildet oder für das Neue spricht | 185 |
| 8.6 | Transfer | 186 |

Anhang

| | | |
|------------------------|--|-----|
| Anhang 1: | Progredienzangst-Fragebogen (PA-F) | 191 |
| Anhang 2: | Exemplarischer Regieplan für eine Gruppentherapie | 194 |
| Anhang 3: | Patientenblatt 1 – Übung zur Achtsamkeit | 198 |
| Anhang 4: | Patientenblatt 2 – Lösungskoffer | 199 |
| Anhang 5: | Patientenblatt 3 – Kurzform des Progredienzangst-Fragebogens (PA-F-KF) | 200 |
| Anhang 6: | Patientenblatt 4 – Angstthermometer | 201 |
| Anhang 7: | Patientenblatt 5 – Angsttagebuch | 202 |
| Anhang 8: | Patientenblatt 6 – Schlimmstenfalls | 203 |
| Anhang 9: | Patientenblatt 7 – Fünf Dinge, die ich an mir mag und schätze .. | 204 |
| Anhang 10: | Patientenblatt 8 – Lebenskreise | 205 |
| Anhang 11: | Patientenblatt 9 – Aktionsplan | 206 |
| Anhang 12: | Patientenblatt 10 – Auswahl empfehlenswerter Ratgeber | 207 |
| Literatur | | 208 |
| Sachverzeichnis | | 221 |