

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Alltagsrealität körperlicher chronischer Erkrankungen .....</b>	<b>1</b>
1.1	Charakterisierung chronischer Erkrankungen.....	2
1.2	Die Bedeutung von Angst bei chronischen Erkrankungen .....	14
<b>2</b>	<b>Progredienzangst: Die Angst im Leben mit chronischen Krankheiten .....</b>	<b>24</b>
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
<b>3</b>	<b>Therapie der Progredienzangst .....</b>	<b>48</b>
3.1	Bisherige psychotherapeutische Angebote bei körperlichen chronischen Erkrankungen .....	50
3.2	Das Konzept der Progredienzangst-Behandlung .....	61

## Das Manual

<b>4</b>	<b>Einführung.....</b>	<b>79</b>
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
<b>5</b>	<b>Rahmeninterventionen.....</b>	<b>91</b>
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

<b>6</b>	<b>Modul 1: Selbstbeobachtung und Diagnostik</b>	110
6.1	Fragebogenausgabe und -bearbeitung	112
6.2	Persönliche Erfahrungen mit Ängsten/Befürchtungen	114
6.3	Verhaltensbeobachtung und Verhaltensanalyse	118
<b>7</b>	<b>Modul 2: Angstkonfrontation und -neubewertung</b>	134
7.1	Vortrag: Angst als Signal und Kraft	136
7.2	Angstkonfrontation mit dem Tagebuch	145
7.3	Angstkonfrontation: »Zu-Ende-Denken«	153
<b>8</b>	<b>Modul 3: Verhaltensänderung und Lösungen</b>	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

<b>Literatur</b>	208
------------------	-----

<b>Sachverzeichnis</b>	221
------------------------	-----