

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund .....</b>   | 9  |
| 1.1 Einleitung .....  | 9  |
| 1.1.1 Telefon- und Videointerventionen .....  | 9  |
| 1.1.2 Smartphones .....   | 10 |
| 1.2 Internetbasierte Therapien .....  | 10 |
| 1.2.1 Selbsthilfeprogramme .....  | 12 |
| 1.2.2 Selbsthilfeprogramme mit Therapeutenkontakt .....                                       | 12 |
| 1.2.3 Internetbasierte Schreibtherapie „Interapy“ .....                                       | 13 |
| 1.3 Unterschiede zwischen Online-Therapien und Face-to-Face-Therapien .....                   | 13 |
| 1.3.1 Therapieadhärenz .....  | 14 |
| 1.3.2 Schamerleben .....  | 14 |
| 1.3.3 Idealisierungseffekt .....  | 15 |
| 1.3.4 Anonymität .....  | 15 |
| <b>Kapitel 2: Wirksamkeit onlinetherapeutischer psychologischer Interventionen ..</b>         | 16 |
| 2.1 Wirksamkeit bei Depressionen .....  | 16 |
| 2.2 Wirksamkeit bei Angststörungen .....  | 17 |
| 2.3 Wirksamkeit der Online-Therapie im direkten Vergleich zur konventionellen Therapie ..     | 17 |
| 2.4 Prädiktoren .....   | 18 |
| 2.4.1 Geleitete versus ungeleitete Intervention .....   | 18 |
| 2.4.2 Strukturierung und Dauer .....  | 18 |
| 2.4.3 Patientenmerkmale .....   | 18 |
| 2.4.4 Synchronität versus Asynchronität .....   | 19 |
| <b>Kapitel 3: Die therapeutische Beziehung in der onlinevermittelten Psychotherapie .....</b> | 20 |
| 3.1 Die therapeutische Beziehung als Outcomeprädiktor .....                                   | 21 |
| 3.2 Der Therapeut in der Online-Therapie .....  | 21 |
| 3.3 Der Patient in der Online-Therapie .....  | 21 |
| 3.4 Besonderheiten des therapeutischen Kontaktes in der Online-Therapie .....                 | 22 |
| 3.4.1 Persönlicher Kontakt .....  | 22 |
| 3.4.2 Definierter Kommunikationsmodus .....   | 22 |
| 3.4.3 Transparenz .....   | 23 |
| 3.4.4 Anpassung des sprachlichen Ausdrucks .....  | 23 |
| 3.4.5 Anrede des Patienten .....  | 24 |
| 3.5 Umgang mit typischen onlinetherapeutischen Herausforderungen .....                        | 24 |
| 3.5.1 Abweichung vom manualisierten Vorgehen .....  | 24 |
| 3.5.2 Der Patient ist stark belastet .....  | 25 |
| 3.5.3 Der Patient meldet sich nicht oder loggt sich nicht ein .....                           | 25 |
| 3.5.4 Wechsel der Kommunikationskanäle .....  | 26 |
| <b>Kapitel 4: Diagnostik und Exploration .....</b>  | 27 |
| 4.1 Einleitung .....  | 27 |
| 4.2 Vor- und Nachteile der internetbasierten Diagnostik und Exploration .....                 | 27 |
| 4.3 Arten der Diagnostik und Exploration .....  | 28 |
| 4.3.1 Eingangsdagnostik .....   | 28 |
| 4.3.2 Verlaufsdagnostik .....   | 28 |
| 4.3.3 Therapieevaluation .....  | 29 |

---

|  |   |    |
|--|---|----|
| 4.4  | Praktische Hinweise zur Art und Weise der Kommunikation .....   | 30 |
| 4.4.1  | Sicherheit in der Kommunikation .....   | 30 |
| 4.4.2  | Ausführliche und fundierte Diagnostik .....   | 30 |
| <b>Kapitel 5: Kognitiv-verhaltenstherapeutische transdiagnostische Methoden – Exposition .....</b> |   | 32 |
| 5.1  | Schreiben als Exposition .....  | 32 |
| 5.2  | Internetbasierte Exposition für die posttraumatische Belastungsstörung .....  | 33 |
| 5.2.1  | Ablauf der Exposition .....   | 33 |
| 5.2.2  | Schreibaufgabe als Exposition: Konfrontation mit der schwierigsten Situation in Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis ..... | 34 |
| 5.2.3  | Therapeutische Rückmeldung auf Konfrontationstexte der Patienten .....  | 36 |
| 5.2.4  | Schwierige Therapiesituationen bei der Schreibexposition .....  | 37 |
| 5.3  | Spiegelexposition bei Essstörungen .....  | 38 |
| 5.3.1  | Schreibanleitung für die Spiegelexposition .....  | 39 |
| 5.3.2  | Schwierigkeiten bei der Spiegelexposition .....   | 40 |
| <b>Kapitel 6: Transdiagnostische Methoden – Kognitive Restrukturierung .....</b>                   |   | 41 |
| 6.1  | Schriftliche Formen der kognitiven Restrukturierung .....   | 41 |
| 6.2  | Internetbasierte kognitive Restrukturierung am Beispiel der posttraumatischen Belastungsstörung .....                             | 41 |
| 6.2.1  | Ablauf der kognitiven Restrukturierung .....  | 41 |
| 6.2.2  | Schreibaufgabe als kognitive Restrukturierung: Bearbeitung von zentralen dysfunktionalen Annahmen .....                           | 43 |
| 6.2.3  | Therapeutische Rückmeldung auf die Briefe zur kognitiven Restrukturierung .....   | 43 |
| 6.2.4  | Schwierige Therapiesituationen bei der kognitiven Restrukturierung .....  | 46 |
| 6.3  | Multimediale Formen der kognitiven Restrukturierung am Beispiel des internetbasierten Negativity Bias-Trainings (NBT) .....       | 47 |
| <b>Kapitel 7: Störungsspezifische Therapiemodule .....</b>   |   | 52 |
| 7.1  | Depression .....  | 52 |
| 7.1.1  | Modul „Identifizierung von depressiven Symptomen“ .....   | 54 |
| 7.1.2  | Modul „Tagesstruktur und Aufbau positiver Aktivitäten“ .....  | 57 |
| 7.1.3  | Modul „Lebensziele“ .....   | 58 |
| 7.1.4  | Modul „Kognitive Umstrukturierung“ – Bewusstwerdung und Veränderung von negativen und automatischen Gedanken .....                | 60 |
| 7.1.5  | Modul „Rückfallprophylaxe und Abschied“ .....   | 60 |
| 7.2  | Bulimia nervosa und Binge Eating-Störung .....  | 62 |
| 7.2.1  | Bewusstwerdung eines Ess- bzw. Brechanfalls .....   | 63 |
| 7.2.2  | Das Esstagebuch .....   | 65 |
| <b>Kapitel 8: Biografisches Schreiben im internetbasierten Therapiesetting .....</b>               |   | 69 |
| 8.1  | Das autobiografische Gedächtnis .....   | 69 |
| 8.2  | Ansätze der Arbeit mit biografischen Inhalten .....   | 69 |
| 8.2.1  | Retrospektiver Ansatz .....   | 69 |
| 8.2.2  | Umgang mit möglichen Schwierigkeiten in schriftlichen biografischen Therapie- texten .....  | 72 |
| 8.2.3  | Prospektiver Ansatz .....   | 75 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Kapitel 9: Online-Beratung</b> .....   | 76 |
| 9.1    Einleitung .....   | 76 |
| 9.2    Qualitätsstandards in der Online-Beratung .....                                  | 76 |
| 9.3    Entwicklung und Umsetzung einer internetbasierten psychologischen Beratung ..... | 78 |
| 9.4    Praktisches Beispiel .....   | 79 |
| <b>Literatur</b> .....  | 83 |