

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
1 Einige Fakten über Depressionen	5
1.1 Diagnostik und Klassifikation.....	5
1.2 Epidemiologie.....	7
1.3 Verlauf und Prognose	8
1.4 Komorbidität.....	9
1.5 Therapeutische Versorgung	10
1.6 Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen	11
1.6.1 <i>Pharmakologische Behandlung.....</i>	11
1.6.2 <i>Somatisch-physikalisch ausgerichtete Behandlungsmethoden: Lichttherapie und Wachtherapie (Schlafentzug).....</i>	14
1.6.3 <i>Psychologische Therapieansätze.....</i>	14
2 Psychologische Modelle zur Entstehung von Depressionen	19
2.1 Kritische Lebensereignisse und Krisen.....	19
2.2 „Natürliche depressive Reaktionen“	20
2.3 Die adaptive Funktion der „natürlichen depressiven Reaktion“	22
2.4 Psychologische Modelle zur Entstehung von Depressionen	24
2.4.1 <i>Das Verhaltenstheoretische Modell von P. Lewinsohn.....</i>	26
2.4.2 <i>Costellos These des Verlustes der Verstärkerwirksamkeit.....</i>	27
2.4.3 <i>Kognitionspsychologische Depressionsmodelle</i>	29
2.4.4 <i>Theorie der „Degenerierten Intentionen“</i>	32
2.4.5 <i>Pierre Janets Auffassung über Depression.....</i>	33
3 Verhaltenstherapie bei Depressionen.....	37
3.1. Die innere Lage depressiver Menschen	37
3.2. Die Phase der Stützung und Stabilisierung	42
3.2.1 <i>Die Eingangsphase.....</i>	42
3.2.1.1 Das Interaktionsverhalten Depressiver	43
3.2.1.2 Auswirkungen depressiven Verhaltens.....	46
3.2.1.3 Fehleinschätzungen und Fehler in der Eingangsphase ..	48
3.2.1.4 Schwerpunkte der Eingangsphase	53
3.2.1.5 Ergebnisse der Eingangsphase.....	65
3.2.1.6 Depressionsspezifische besondere Probleme in der Eingangsphase	67
3.2.2 <i>Informationserhebung und -verarbeitung.....</i>	70
3.2.2.1 Methoden der Informationserhebung	70
3.2.2.2 Schwerpunkte der Informationsverarbeitung	71

3.2.2.3	Informationsverarbeitung: Ein Beispiel	76
3.2.2.4	Therapieziele	84
3.2.3	<i>Kurzfristige Therapiemaßnahmen</i>	87
3.2.3.1	Hilfen bei der Alltagsbewältigung und bei der Bewältigung spezieller depressiver Symptome.....	90
3.2.3.2	Hilfen zur Steigerung der Selbstkongruenz	119
3.3	Die Phase der Veränderung	126
3.3.1	<i>Kognitionszentrierte Interventionen</i>	126
3.3.1.1	Begriffsbestimmung.....	126
3.3.1.2	Kognitionszentrierte Therapieansätze	127
3.3.1.3	Depressive Denkstrukturen	128
3.3.1.4	Funktionalität depressiven Denkens?.....	132
3.3.1.5	Die Operationen kognitionszentrierter Therapie	132
3.3.1.6	Die Hauptregeln des Sokratischen Dialogs	139
3.3.1.7	Charakteristische Interventionen im Rahmen des Sokratischen Gesprächs	150
3.3.1.8	Vier kommentierte Beispiele Sokratischer Gesprächsführung	155
3.3.2	<i>Emotionszentrierte Interventionen</i>	171
3.3.2.1	Evozierung von Primärgefühlen als Handlungssignale ..	173
3.3.2.2	Kritische Gefühle in die Biografie einordnen.....	179
3.3.2.3	Verbesserung des expressiven Umgangs mit Emotionen.....	183
3.3.3	<i>Zukunftsorientierte Interventionen</i>	188
3.3.3.1	Sinnfindung	189
3.3.3.2	Unfähigkeit zu verzichten	190
3.3.3.3	Dynamisches Selbst und Aktivierung von Selbstanteilen	192
3.3.3.4	Entscheidungen, Pläne und Lebensperspektiven.....	198
4	Besserung und Heilung bei Depressionen	205
5	Übersicht: Sechzig therapeutische Interventionen im Rahmen der Depressionsbehandlung	209
6	Hausaufgaben in der Depressionstherapie	213
7	Anhang	223
7.1	Abschätzung des Suizidrisikos bei depressiven Patienten.....	223
7.2	Behandlungsplan für Herrn B.	226
8	Literaturverzeichnis	231