

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Gerald Gatterer	
1.1	Das Menschenbild der modernen Verhaltenstherapie	1
1.2	Modernes verhaltenstherapeutisches Modell zur Genese und Aufrechterhaltung von Verhaltensweisen und Störungen	4
	Literatur	7
2	Das Erstgespräch	9
	Ilse Müller und Andrea Fahlböck	
2.1	Struktur und Prozessgestaltung im Erstgespräch	9
2.1.1	Struktur des Erstgesprächs	10
2.1.2	Voranmeldung	11
2.2	Durchführung des Erstgesprächs	12
2.2.1	Gezieltes Fragen	13
2.2.2	Erstdiagnostik	14
2.2.3	Therapiemotivation und Zielsetzung	15
2.2.4	Rahmenbedingungen	16
2.2.5	Beenden einer Therapiesitzung und Nachbearbeitung	19
2.3	Beziehungsgestaltung im Erstgespräch	19
2.3.1	Beziehungsaufbau im Erstkontakt	20
2.3.2	Grundbedürfnisse des Patienten und die therapeutische Beziehung als Bindungserfahrung	21
2.3.3	Entwicklung einer tragfähigen Beziehung und Bindung	24
2.4	Beispiele zum Beziehungsaufbau	26
2.4.1	Fall 1	27
2.4.2	Fall 2	27
2.4.3	Fall 3	28
2.5	Kontextvariablen der Beziehungsgestaltung	28
2.5.1	Therapeutenwahl und Kontaktaufnahme	28
2.5.2	Anmeldung bzw. Anfrage via Homepage oder Mailadresse	29
2.5.3	Rahmenbedingungen – Setting	29
2.6	Zusammenfassung	30
	Literatur	31

3 Diagnostik	33
Ilse Müller, Gerald Gatterer, Angelika Neumann, Eckhard Roediger und Alois Kogler	
3.1 Lebensgeschichte	35
3.2 Psychopathologischer Status und Diagnostik entsprechend ICD-10 bzw. DSM-5	36
3.3 Die Verhaltensanalyse	41
3.3.1 Erfassung der Problembereiche	41
3.3.2 Sortierung der Probleme/Health-Belief-Modell	41
3.3.3 Präzisierung der Probleme	42
3.3.4 Das Makromodell zur Genese der Störung	42
3.3.5 Das S-O-R-K-C-Modell zur Beschreibung des Verhaltens in einer spezifischen Situation (Horizontale Verhaltensanalyse)	44
3.3.6 Vertikale Verhaltensanalyse/Plananalyse/Erfassung von Schemata und Grundbedürfnissen	48
3.4 Erfassung weiterer in der O-Variable inkludierter Faktoren	53
3.5 Fallbeispiele	55
3.5.1 Fall 1: Frau M., 48 Jahre, leidet an nichtorganischer Insomnie mit Einschlafstörungen F 51.0.	55
3.5.2 Fall 2: Herr K., 20 Jahre, leidet an Zwangsstörung F42.2...	56
3.6 Schematherapeutische Diagnostik	59
3.6.1 Theoretische Grundlagen der Schematherapie: Frühe maladaptive Schemata und Modusmodell (nach Neumann et al., 2013)	59
3.6.2 Die Erarbeitung einer Fallkonzeption	61
3.6.3 Schematherapeutische Diagnostik Fallbeispiel Frau T	62
Literatur	69
4 Therapeutische Verfahren mit Anwendungsbeispielen	71
Liselotte Kogler, Alois Kogler, Andrea Fahlböck, Horst Mitmansgruber, Angelika Neumann, Eckhard Roediger, Alice Sendera und Max Leibetseder	
4.1 Lernen und Gedächtnis	72
4.2 Lernmodelle	74
4.2.1 Das klassische Konditionieren	75
4.2.2 Das operante Konditionieren	77
4.2.3 Modell-Lernen (Beobachtungslernen) und Soziales Lernen	79
4.3 „Klassische“ verhaltenstherapeutische Verfahren	79
4.3.1 Stimuluskontrolle	80
4.3.2 Rollenspiel	81
4.3.3 Soziales Kompetenztraining	86
4.3.4 Konfrontationsverfahren	97
4.3.5 Entspannungsverfahren	105

4.4	Das Gespräch und die Veränderung von kognitiven Strukturen und Prozessen im Rahmen der Verhaltenstherapie	121
4.4.1	Einleitung	121
4.4.2	Einstellungen, Selbstkonzepte und Sprache	122
4.4.3	Strukturierte Gespräche und individuelle Einstellungen	125
4.4.4	Problemlösen	132
4.4.5	Sprache und Selbstregulation	137
4.4.6	Sprache und soziale Situationen	140
4.4.7	Das therapeutische Gespräch	146
4.4.8	Sprachanalytische Operationalisierung therapeutischer Interaktionen	150
4.5	Die Arbeit mit der „3. Welle“ in der Verhaltenstherapie	156
4.5.1	Grundlagen: Was ist anders in der „3. Welle“?	156
4.5.2	Achtsamkeit und Akzeptanz als zentrale Alternativen bzw. Ergänzung zum Problemlösen	160
4.5.3	Eudaimonisches Wohlbefinden durch Werte und werte-geleitetes Handeln	161
4.5.4	Praxis der Behandlung	161
4.5.5	Abschließende Bemerkungen	182
4.6	Zentrale schematherapeutische Interventionen	182
4.6.1	Interventionen auf der Basis der therapeutischen Beziehung	183
4.6.2	Kognitiv basierte Interventionen	184
4.6.3	Emotionsbasierte Interventionen	185
4.6.4	Ziele und Behandlungsplanung für Frau T.	188
4.7	Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)	191
4.7.1	Einleitung	191
4.7.2	Grundkonzepte	192
4.7.3	DBT-Behandlungsstrategien	203
4.8	Verhaltens-Neuro-Psychologie (VNP)	217
4.8.1	Einführung	217
4.8.2	Der neuropsychologisch beeinträchtigte Mensch	219
4.8.3	NeuroPsychoTherapie	220
4.8.4	Der Angehörige als Mitbetroffener	227
4.8.5	Fazit	230
	Literatur	230
5	Durchführung der Behandlung	239
	Gerald Gatterer, Andrea Fahlböck, Angelika Neumann und Eckhard Roediger	
5.1	Fall 1 „Klassische Verhaltenstherapie“	240
5.1.1	Terminvereinbarung	240
5.1.2	Erstkontakt, Kennenlernen und Beziehungsaufbau	240

5.1.3	Weitere Abklärung der Probleme und deren Entstehungsgeschichte sowie Diagnosestellung	244
5.1.4	Zielklärung und Therapieplanung	251
5.1.5	Durchführung der Therapie	253
5.1.6	Evaluation und Reflexion des therapeutischen Prozesses und seiner Ergebnisse und Rückfallprophylaxe	256
5.2	Fall 2 „Emotionsorientierter Ansatz“	257
5.2.1	Terminvereinbarung	257
5.2.2	Erstkontakt, Kennenlernen und Beziehungsaufbau	257
5.2.3	Diagnosestellung, Problemlage und deren Entstehungsgeschichte	259
5.2.4	Zielklärung und Therapieplanung	263
5.2.5	Durchführung der Therapie	264
5.2.6	Evaluation und Reflexion des therapeutischen Prozesses	270
5.3	Fall 3 „Durchführung der schematherapeutischen Behandlung“	270
5.3.1	Kontaktaufbau/Arbeit mit der therapeutischen Beziehung	271
5.3.2	Abbau der depressiven Symptomatik, Aufbau und Stabilisierung der Stimmungslage (Ziel 1)	272
5.3.3	Abbau des Gefühls der Einsamkeit, Schuld und Verantwortung der Mutter gegenüber mit dem Ziel der inneren und äußeren Abgrenzung (Ziel 2)	274
5.3.4	Abbau von Angst vor Nähe zur Ermöglichung von Vertiefung von Freundschaften sowie eventuell Partnerschaften und Sexualität (Ziel 3)	276
5.3.5	Loslösung des Selbstwerts von den Vorgaben internalisierter fordernder bzw. strafender Eltern-Anteile (z. B. hinsichtlich Schlanksein, Perfektion, Pflichterfüllung) (Ziel 4)	279
5.3.6	Krise und Konflikt mit der Therapeutin	281
5.3.7	Betrauern, Akzeptanz, Stabilisierung	283
6	Schwierige Therapiesituationen	285
	Andrea Fahlböck und Gerald Gatterer	
6.1	Die persönlichen Grenzen der Therapeuten	285
6.2	Die gesellschaftliche Seite der Psychotherapeuten	288
6.2.1	Künstlerische Werke zum Thema Psychotherapie	289
6.2.2	Die private Seite der Psychotherapeuten	292
6.3	Die Seite der Auszubildenden: „Aller Anfang ist schwer ...“	295
6.3.1	Einstiegsschwierigkeiten	295
6.3.2	Mögliche Stolpersteine	296
6.4	Die Seite der emotionalen Herausforderungen	298
6.5	Schwierigkeiten im therapeutischen Prozess	303
6.5.1	Probleme durch die Problemanalyse	304

6.5.2	Themenspezifische Probleme.	305
6.6	Schwierigkeiten durch den Patienten und das Krankheitsbild.	311
6.6.1	Umgang mit Patienten mit schwieriger Persönlichkeitsstruktur aus der Sicht des Therapeuten	311
6.6.2	Fehlende kognitive, emotionale, körperliche oder soziale Fertigkeiten des Patienten	313
6.7	Schwierigkeiten durch die Therapeut-Klient-Beziehung.	314
6.8	Schwierigkeiten durch die Rahmenbedingungen (Kontext) der Therapie.	316
6.9	Zusammenfassung	318
	Literatur.	319
7	Beendigung der Therapie und Evaluation	323
	Christa Streicher-Pehböck und Ilse Müller	
7.1	Einleitung.	323
7.2	Reflexion des Therapieprozesses	324
7.3	Stabilisieren therapeutischer Fortschritte.	327
7.4	Herausarbeiten von hilfreichen Methoden zur Aufrechterhaltung des Therapieerfolgs	328
7.4.1	Beispiel Depression	329
7.4.2	Beispiel Angstbehandlung	330
7.4.3	Beispiel Essstörung	331
7.5	Analyse von potenziell Rückfall auslösenden Situationen und Erstellung eines Notfallplanes	332
7.6	Ablösephase und Therapieende	337
7.7	Evaluation, Abschluss – Feedback und Vorbereitung von Follow up/Katamnesen	339
	Literatur.	342