

Teil I Grundlagen

1	Einleitung und Theorieteil	3
1.1	Der Ausgangspunkt – missglückte Krisen- bzw. Stressbewältigung	6
1.2	Das Sucht- bzw. Risikoverhalten verselbstständigt/automatisiert sich	10
1.3	Das Belohnungssystem psychotherapeutisch rekonstruieren – belohnungsfähige Alternativen ersetzen das Risikoverhalten	11
1.4	Andere Psychische Störungen, die ebenfalls von einer Funktionsbeeinträchtigung des Belohnungssystems betroffen sind und von einem Alternativen-Aufbau profitieren.	13
2	Die Studie zum Interessen- und Aktivitätenspektrum (IAS)	19
2.1	Fragestellung	19
2.2	Ergebnisse der Expertenbefragung	20
2.3	Ergebnisse der Patientenbefragung	21
2.4	Soziodemografische Besonderheiten	22
2.5	Das Interessen- und Aktivitätenspektrum (IAS) im Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit, Stressbewältigung, psychische Belastetheit und Prokrastination	23
2.6	Diskussion der Befunde zum Interessen- und Aktivitätenspektrum (IAS)	23

Teil II Arbeit mit dem Manual

3	Ableitungen für die Praxis: Informationen für die Teilnehmenden der Manualarbeit und Ansätze für (sekundär-)präventive Maßnahmen	27
3.1	Informationen für die Teilnehmenden	27
3.2	Ansätze für (sekundär-)präventive Maßnahmen – Fehlentwicklungen frühzeitig entgegenwirken	29
4	Die Anleitung für die Arbeit mit dem Manual	31
4.1	Strategie A: Einstieg auf Kategorienebene	32
4.2	Strategie B: Erfassung mit dem IAS-Fragebogen-Gesamt/Vergleich mit Kontrollpersonen	33
4.3	Strategie C: Einstieg in die Arbeitsblätter	33
5	Soziale Kontakte, Kompetenz	35
5.1	Info-Papier: Soziale Kontakte, Kompetenz	35
5.2	IAS-Fragebogen zu „Soziale Kontakte, Kompetenz“	36
5.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Soziale Kontakte, Kompetenz“	38

6	Bewegung, Fitness	103
6.1	Info-Papier: Bewegung, Fitness	103
6.2	IAS-Fragebogen zu „Bewegung, Fitness“	105
6.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Bewegung, Fitness“	107
7	Geistige Betätigung	153
7.1	Info-Papier: Geistige Betätigung	153
7.2	IAS-Fragebogen zu „Geistige Betätigung“	154
7.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Geistige Betätigung“	156
8	Gefühle zeigen	199
8.1	Info-Papier: Gefühle zeigen	199
8.2	IAS-Fragebogen zu „Gefühle zeigen“	200
8.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Gefühle zeigen“	202
9	Erholung	217
9.1	Info-Papier: Erholung	217
9.2	IAS-Fragebogen zu „Erholung“	218
9.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Erholung“	220
10	Erlebnis und Abenteuer	263
10.1	Info-Papier: Erlebnis und Abenteuer	263
10.2	IAS-Fragebogen zu „Erlebnis, Abenteuer“	264
10.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Erlebnis, Abenteuer“	266
11	Kultur erleben, Genuss	289
11.1	Info-Papier: Kultur erleben, Genuss	289
11.2	IAS-Fragebogen zu „Kultur erleben, Genuss“	290
11.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Kultur erleben, Genuss“	291
12	Hobby, Kreativ	311
12.1	Info-Papier: Hobby, Kreativ	311
12.2	IAS-Fragebogen zu „Hobby, Kreativ“	312
12.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Hobby, Kreativ“	314
13	Mediennutzung	349
13.1	Info-Papier: Mediennutzung	349
13.2	IAS-Fragebogen zu „Mediennutzung“	350
13.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Mediennutzung“	351
14	Basisaktivitäten	363
14.1	Info-Papier: Basisaktivitäten	363
14.2	IAS-Fragebogen zu „Basisaktivitäten“	364
14.3	Der Interessen- und Aktivitätenkatalog „Basisaktivitäten“	366
15	Auflistung neuer Interessen und Aktivitäten, Tages- und Wochenstrukturplanung	389
15.1	Auflistung der wichtigsten neuen Interessen/Aktivitäten	389
15.2	TOP-5 Interessen/Aktivitäten – im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.	390
15.3	Wochenaktivitäten- und Strukturplanung	390
	Anhang	393