

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	8
1 Diagnostische Interventionen und Instrumentarien	13
1.1 Hintergrund und Einführung	13
1.2 Arbeitsmaterialien	15
2 Zielklärung und Veränderungsmotivation	43
2.1 Hintergrund und Einführung	43
2.2 Arbeitsmaterialien	46
3 Psychoedukation und Selbstbeobachtung	60
3.1 Hintergrund und Einführung	60
3.2 Arbeitsmaterialien	63
4 Kontrollerleben und Angstbewältigung	99
4.1 Hintergrund und Einführung	99
4.2 Arbeitsmaterialien	102
5 Kognitive Strategien in der Angstbewältigung	132
5.1 Hintergrund und Einführung	132
5.2 Arbeitsmaterialien	136
6 Exposition zur Angstbewältigung	188
6.1 Hintergrund und Einführung	188
6.2 Arbeitsmaterialien	190
7 Emotionale Strategien in der Angstbewältigung	213
7.1 Hintergrund und Einführung	213
7.2 Arbeitsmaterialien	215
8 Aufrechterhaltung und Rückfallprophylaxe	240
8.1 Hintergrund und Einführung	240
8.2 Arbeitsmaterialien	243
Übersicht Arbeitsblätter	257
Literatur	261