

# Inhalt

Vorwort	11
<b>I Theoretische Grundlagen</b>	<b>13</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>15</b>
1.1 Was ist Frustrationsintoleranz?	15
1.2 Was sind Ärgerstörungen?	17
1.2.1 Vorhandene Theorien und Modelle zu Ärgerstörungen	19
1.2.2 Vorhandene Behandlungsansätze für Ärgerstörungen	20
1.3 Was ist Prokrastination?	21
1.3.1 Vorhandene Theorien und Modelle zur Prokrastination	22
1.3.2 Vorhandene Behandlungsansätze bei Prokrastination	24
<b>2 Frustrationsintoleranz in der Integrativen KVT</b>	<b>27</b>
<b>3 Genese des FIP</b>	<b>30</b>
3.1 Stammesgeschichtliche Vererbung	30
3.2 Streben nach Wohlbefinden	31
3.3 Soziale und ökonomische Veränderungen	32
3.4 Erlernte Reaktionen	34
<b>4 Die Diagnose eines FIP</b>	<b>37</b>
4.1 Wann wird Frustrationsintoleranz zum Problem?	37
4.2 Problemorientierte Kognitive Diagnostik	37
4.3 Diagnose von Ärgerstörungen	41
4.4 Diagnose von Prokrastination	42
4.5 Therapieziele bei FIP	45
4.6 Spezifische Behandlungspläne für FIP und ihre Prognose	45
<b>5 Das FIP in der Problemanalyse</b>	<b>49</b>
5.1 Horizontale Problemanalyse	49
5.2 Vertikale Problemanalyse	51
<b>6 Symptome und Konsequenzen eines FIP</b>	<b>53</b>
6.1 Symptome und Konsequenzen von Ärgerstörungen / Forderern	53
6.2 Symptome und Konsequenzen von Prokrastination / Vermeidern	54

<b>7</b>	<b>Therapie eines FIP</b>	56
7.1	FIP-Therapievoraussetzungen	56
7.2	Besonderheiten in der Therapie von FIP	57
7.3	Motivationsprinzipien bei FIP	62
7.4	Umsetzen der FIP-Therapieziele	64
<b>8</b>	<b>Umgang mit allgemeinen FIP-typischen Widerständen</b>	68
<b>II</b>	<b>Kasuistik: Praktisches Vorgehen bei der Therapie von Frustrationsintoleranz</b>	71
<b>9</b>	<b>Phase 1: Erstkontakt</b>	73
9.1	Allgemeines Vorgehen im Erstgespräch	73
9.2	Woran erkennt man ein FIP im Erstgespräch?	74
9.3	Phase 1 anhand der Fallbeispiele von Herrn Hochdruck und Frau Trübsal	76
9.3.1	Herr Hochdruck	76
9.3.2	Frau Trübsal	87
9.4	Phasentypische Fragen und Widerstände	96
<b>10</b>	<b>Phase 2: Exploration, Anamnese, Diagnose und Therapieplanung</b>	99
10.1	Allgemeines Vorgehen	99
10.2	Phase 2 anhand der Fallbeispiele von Herrn Hochdruck und Frau Trübsal	99
10.3	Phasentypische Fragen und Widerstände	114
<b>11</b>	<b>Phase 3: Lebenszielanalyse und Lebenszielplanung</b>	115
11.1	Allgemeines Vorgehen	115
11.2	Phase 3 anhand der Fallbeispiele von Herrn Hochdruck und Frau Trübsal	119
11.2.1	Herr Hochdruck	119
11.2.2	Frau Trübsal	123
11.3	Phasentypische Fragen und Widerstände	128
<b>12</b>	<b>Phase 4: Aufbau der Problemeinsicht und Veränderungsmotivation bei psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten</b>	131
12.1	Allgemeines Vorgehen	131
12.2	Phase 4 anhand der Fallbeispiele von Herrn Hochdruck und Frau Trübsal	131
12.2.1	Herr Hochdruck	131

12.2.2	Frau Trübsal	133
12.3	Phasentypische Fragen und Widerstände	134
<b>13</b>	<b>Phase 5: Das kognitive Modell zur Emotionsentstehung und -steuerung vermitteln</b>	137
13.1	Allgemeines Vorgehen	137
13.2	Phasentypische Fragen und Widerstände	139
<b>14</b>	<b>Phase 6: Dysfunktionale Konzepte und Denkstile identifizieren</b>	140
14.1	Allgemeines Vorgehen	140
14.2	FIP-typische Konzepte und konzepttypische Denkstile erarbeiten	141
14.2.1	FIP-typische Konzepte	141
14.2.2	Konzepttypische Denkstile	142
14.2.3	Identifikation dysfunktionaler Denkstile mit Hilfe des ABC-Modells	144
14.2.4	Vorgehen beim Erarbeiten eines ABC-Modells	146
14.3	Phase 6 anhand der Fallbeispiele von Herrn Hochdruck und Frau Trübsal	147
14.3.1	Herr Hochdruck	147
14.3.2	Frau Trübsal	152
14.4	Phasentypische Fragen und Widerstände	156
<b>15</b>	<b>Phase 7: Identifizierte FIP-Konzepte und Denkstile auf Angemessenheit prüfen und neue, funktionale Konzepte erstellen lassen</b>	158
15.1	Allgemeines Vorgehen	158
15.2	FIP-spezifisches Vorgehen	160
15.3	Phase 7 anhand der Fallbeispiele von Herrn Hochdruck und Frau Trübsal	164
15.3.1	Herr Hochdruck	164
15.3.2	Frau Trübsal	177
15.4	Phasentypische Fragen und Widerstände	188
<b>16</b>	<b>Phase 8: Die neuen Konzepte trainieren und bahnen</b>	190
16.1	Allgemeines Vorgehen	190
16.2	Phase 8 anhand der Fallbeispiele von Herrn Hochdruck und Frau Trübsal	195
16.2.1	Herr Hochdruck	195
16.2.2	Frau Trübsal	203
16.3	Phasentypische Fragen und Widerstände	209

<b>Anhang</b>	211
Hinweise zum Arbeitsmaterial	213
Übersicht des Arbeitsmaterials	213
Glossar	215
Literaturverzeichnis	218
Sachwortverzeichnis	224