

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	12
1 Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie	15
1.1 Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?	15
1.2 Welche Theorie liegt der Kognitiven Verhaltenstherapie zugrunde?	17
1.3 Stand der Forschung	17
1.4 Wie entwickelte sich die Kognitive Verhaltenstherapie?	19
1.5 Was sind die Prinzipien der Behandlung?	20
1.6 Wie läuft eine Therapiesitzung ab?	26
1.7 Die Entwicklung zum Kognitiven Verhaltenstherapeuten	27
1.8 Wie können Sie mit diesem Buch arbeiten?	29
2 Die Behandlung im Überblick	33
2.1 Eine therapeutische Beziehung entwickeln	33
2.2 Die Behandlung planen und Sitzungen strukturieren	36
2.3 Dysfunktionale Gedanken erkennen und darauf reagieren	38
2.4 Positive Dinge hervorheben	41
2.5 Veränderungen im Denken und Handeln zwischen den Sitzungen ermöglichen (Hausaufgaben)	42
3 Das kognitive Fallkonzept	45
3.1 Das kognitive Modell	45
3.2 Annahmen	47
3.3 Der Zusammenhang zwischen Verhalten und automatischen Gedanken	51
4 Die Eingangsdiagnostik	61
4.1 Ziele der Eingangsdiagnostik	61
4.2 Struktur der Sitzung	62
4.3 Die Sitzung beginnen	63
4.4 Die Diagnostik	64
4.5 Abschluss der Eingangsdiagnostik	67
4.6 Ein Familienmitglied einbeziehen	67
4.7 Die ersten Eindrücke schildern	67

4.8	Ziele setzen und den Behandlungsplan erläutern	68
4.9	Erwartungen an die Therapie	70
4.10	Ein vorläufiges Fallkonzept entwickeln und die Behandlung planen	71
5	Die Struktur der ersten Therapiesitzung	73
5.1	Ziele und Struktur der ersten Sitzung	73
5.2	Eine Tagesordnung aufstellen	74
5.3	Stimmungseinschätzung	76
5.4	Nach dem aktuellen Befinden fragen	77
5.5	Über die Diagnose sprechen	78
5.6	Probleme erkennen und Ziele setzen	81
5.7	Den Patienten über das kognitive Modell informieren	83
5.8	Probleme besprechen oder Verhaltensaktivierung	86
5.9	Zusammenfassung am Ende der Sitzung und Hausaufgaben	87
5.10	Feedback	88
6	Verhaltensaktivierung	93
6.1	Inaktivität konzeptualisieren	93
6.2	Fehlende Ausgeglichenheit oder Freude konzeptualisieren	94
6.3	Die Genauigkeit von Vorhersagen mithilfe von Aktivitätentabellen bewerten	106
7	Struktur und Form der folgenden Sitzungen	109
7.1	Der erste Teil der Sitzung	110
7.2	Mittlerer Teil der Sitzung	120
7.3	Abschlusszusammenfassung und Feedback	126
7.4	Sitzung 3 und folgende	127
8	Probleme bei der Strukturierung der Therapiesitzung	131
8.1	Die Kognitionen des Therapeuten	131
8.2	Den Patienten unterbrechen	132
8.3	Den Patienten mit dem Therapieablauf vertraut machen	133
8.4	Den Patienten in die Therapie einbinden	133
8.5	Die therapeutische Beziehung stärken	133
8.6	Stimmungseinschätzung	134
8.7	Kurzes Update	136
8.8	Anknüpfen an die letzte Sitzung	138
8.9	Hausaufgaben besprechen	140

8.10	Tagesordnungspunkte besprechen	141
8.11	Neue Hausaufgaben festlegen	142
8.12	Abschließende Zusammenfassung	142
8.13	Feedback	143
9	Automatische Gedanken aufdecken	145
9.1	Die Eigenschaften von automatischen Gedanken	145
9.2	Dem Patienten automatische Gedanken erklären	147
9.3	Automatische Gedanken erfragen	149
9.4	Dem Patienten dabei helfen, automatische Gedanken zu erkennen	161
10	Gefühle erkennen	163
10.1	Automatische Gedanken und Emotionen unterscheiden	164
10.2	Schwierigkeiten, Emotionen zu benennen	166
10.3	Die Stärke eines Gefühls einschätzen	168
10.4	Die Intensität der Gefühle als Wegweiser für die Therapie	169
11	Automatische Gedanken überprüfen	171
11.1	Zentrale automatische Gedanken auswählen	171
11.2	Fragen zur Überprüfung eines automatischen Gedankens	173
11.3	Ergebnisse der Gedankenüberprüfung	178
11.4	Hypothesen bilden, warum die Überprüfung eines automatischen Gedankens nicht effektiv war	179
11.5	Alternative Methoden verwenden	181
11.6	Wenn automatische Gedanken zutreffen	184
11.7	Wie man Patienten beibringt, ihre Gedanken selbstständig zu überprüfen	186
11.8	Eine Abkürzung nehmen: Die Fragen vernachlässigen	187
12	Auf automatische Gedanken reagieren	189
12.1	Therapieunterlagen sichten	189
12.2	Neue automatische Gedanken zwischen den Sitzungen bewerten und darauf antworten	192
12.3	Wie man noch auf automatische Gedanken reagieren kann	196

13	Bedingte Annahmen erkennen und verändern	197
13.1	Das kognitive Fallkonzept	197
13.2	Annahmen verändern	209
14	Grundannahmen erkennen und verändern	223
14.1	Grundannahmen kategorisieren	226
14.2	Grundannahmen aufdecken	228
14.3	Grundannahmen vorstellen	229
14.4	Patienten über Grundannahmen informieren und ihre Handlungen beobachten	230
14.5	Neue Grundannahmen entwickeln	233
14.6	Neue Grundannahmen verstärken	234
14.7	Negative Grundannahmen verändern	235
14.8	Arbeitsblatt »Grundannahmen«	236
15	Weitere kognitive und verhaltensorientierte Methoden	247
15.1	Problemlösen und Fertigkeitentraining	247
15.2	Entscheidungen treffen	249
15.3	Die Aufmerksamkeit nach außen lenken	251
15.4	Stimmung und Verhalten mit dem Aktivitätenplan untersuchen	254
15.5	Entspannung und Achtsamkeit	254
15.6	Gestufte Aufgaben	255
15.7	Exposition	256
15.8	Rollenspiele	257
15.9	Die »Torten-Technik«	258
15.10	Funktionale Vergleiche und positive Selbstaussagen	261
16	Visuelle Vorstellungen	267
16.1	Visuelle Vorstellungen erkennen	267
16.2	Visuelle Vorstellungen: Psychoedukation	269
16.3	Auf spontane visuelle Vorstellungen reagieren	269
16.4	Induzierte Vorstellungen als therapeutische Maßnahme	277
17	Hausaufgaben	283
17.1	Hausaufgaben aufgeben	284
17.2	Dafür sorgen, dass Hausaufgaben auch gemacht werden	287
17.3	Probleme ins Fallkonzept integrieren	295
17.4	Hausaufgaben besprechen	301

18	Therapieabschluss und Rückfallprävention	303
18.1	Frühe Aktivitäten	303
18.2	Aktivitäten während der Therapie	304
18.3	Aktivitäten kurz vor Therapieende	308
18.4	Auffrischungssitzungen	312
19	Behandlungsplanung	317
19.1	Übergeordnete Therapieziele erreichen	317
19.2	Die Therapie sitzungsübergreifend planen	317
19.3	Einen Therapieplan erstellen	318
19.4	Einzelne Sitzungen planen	320
19.5	Sich zu einer Konzentration auf ein bestimmtes Problem entscheiden	323
19.6	Das Standardvorgehen an bestimmte Störungen anpassen	328
20	Probleme in der Therapie	329
20.1	Probleme aufdecken	329
20.2	Probleme ins Fallkonzept integrieren	331
20.3	»Tote Punkte«	336
20.4	Probleme in der Therapie beheben	337
21	Zum Kognitiven Verhaltenstherapeuten werden	339

Anhang

Kognitive Fallbeschreibung	345
Arbeitsblätter 1 bis 9	349
Literatur	359
Hinweise zu den Online-Materialien	365
Sachwortverzeichnis	367