

# Inhalt

Vorwort	11
---------	----

## **I Grundlagen** 15

<b>1 Einführung in die Methode</b>	16
1.1 Die Expositionsverfahren	21
1.1.1 Das Implosionsverfahren	22
1.1.2 Die systematische Desensibilisierung	25
1.1.3 Das Angstbewältigungstraining	27
1.1.4 Graduierte und massierte Reizkonfrontation in vivo	28
1.2 Die Expositionstechniken	30
1.2.1 Interozeptive Exposition	31
1.2.2 Imaginative Exposition	32
1.2.3 In-vivo-Exposition	33
<b>2 Indikation und Kontraindikation</b>	34
2.1 Indikation	34
2.2 Kontraindikation	36
2.3 Exposition und Psychopharmaka	38
2.4 Ethische Aspekte der Exposition	39

## **II Therapiekomponenten** 43

<b>3 Diagnostik</b>	44
<b>4 Psychoedukation und kognitive Vorbereitung auf die Expositionstherapie</b>	55
4.1 Information über die Störung I: Das allgemeine Störungsmodell	56
4.2 Die Entstehung von Angstanfällen	61
4.3 Entstehungsmodelle von Störungen	64
4.4 Information über die Störung II: Das individuelle Störungsmodell	68
4.5 Das Gedankenexperiment	76
<b>5 Durchführung und Anwendung der Techniken</b>	84
5.1 Struktur der Expositionssitzung	84
5.2 Massiert oder graduiert?	85
5.3 Therapeutenverhalten während der Exposition	88

5.4	Patientenverhalten während der Exposition	90
5.5	Anwendung von Kontrollstrategien	92
5.6	Instruktion	93
5.7	Therapeutenbegleitete Exposition versus Exposition im Selbstmanagement	95
5.8	Rahmenbedingungen	96
5.9	Einbindung von Angehörigen	99
<b>III Exposition bei Angststörungen</b>		<b>103</b>
<b>6</b>	<b>Exposition bei situations- und ortsbezogenen Ängsten</b>	<b>105</b>
6.1	Planung und Durchführung von Expositionen	106
6.2	Probleme und Lösungen	109
<b>7</b>	<b>Exposition bei körperbezogenen Ängsten</b>	<b>111</b>
7.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei körperbezogenen Ängsten	112
7.2	Probleme und Lösungen	118
<b>8</b>	<b>Exposition bei sozialen Ängsten</b>	<b>120</b>
8.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei sozialen Ängsten	121
8.2	Probleme und Lösungen	125
<b>9</b>	<b>Exposition bei Ängsten vor Tieren</b>	<b>129</b>
9.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei Ängsten vor Tieren	130
9.2	Probleme und Lösungen	132
<b>10</b>	<b>Exposition bei Blut-, Verletzungs- und Spritzenangst</b>	<b>133</b>
10.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei Blut-, Verletzungs- und Spritzenangst	134
10.2	Probleme und Lösungen	137
<b>11</b>	<b>Exposition bei exzessivem Sorgen</b>	<b>138</b>
11.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei exzessivem Sorgen	139
11.2	Probleme und Lösungen	143

<b>12</b>	<b>Exposition bei zwanghaften Ritualen und aufdringlichen Gedanken</b>	145
12.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei zwanghaften Ritualen und aufdringlichen Gedanken	147
12.2	Probleme und Lösungen	151
<b>13</b>	<b>Exposition bei quälenden Erinnerungen und intrusiven Gedanken nach einem Trauma</b>	155
13.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei quälenden Erinnerungen und intrusiven Gedanken nach einem Trauma	156
13.2	Probleme und Lösungen	161
<b>IV</b>	<b>Exposition bei anderen Störungen</b>	165
<b>14</b>	<b>Exposition bei Patienten mit Borderlinestörung</b>	166
14.1	Exposition bei Borderlinepatienten mit Angststörungen	166
14.2	Exposition bei Borderlinepatienten mit Traumatisierungen	169
<b>15</b>	<b>Expositionsbasierte Therapie bei Depression</b>	171
15.1	Reduktion interpersonellen Vermeidungsverhaltens bei Depression mit Hilfe der Interpersonellen Diskriminationsübung	173
<b>16</b>	<b>Exposition als »cue exposure«</b>	175
<b>Anhang</b>		179
	Prüfungsfragen	180
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	182
	Literaturverzeichnis	183
	Sachwortverzeichnis	192