

Inhalt

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

I Grundlagen 15

1 Einführung in die Methode	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
2 Indikation und Kontraindikation	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

3 Diagnostik	44
4 Psychoedukation und kognitive Vorbereitung auf die Expositionstherapie	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
5 Durchführung und Anwendung der Techniken	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

III Exposition bei Angststörungen 103

6	Exposition bei situations- und ortsbezogenen Ängsten	105
6.1	Planung und Durchführung von Expositionen	106
6.2	Probleme und Lösungen	109
7	Exposition bei körperbezogenen Ängsten	111
7.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei körperbezogenen Ängsten	112
7.2	Probleme und Lösungen	118
8	Exposition bei sozialen Ängsten	120
8.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei sozialen Ängsten	121
8.2	Probleme und Lösungen	125
9	Exposition bei Ängsten vor Tieren	129
9.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei Ängsten vor Tieren	130
9.2	Probleme und Lösungen	132
10	Exposition bei Blut-, Verletzungs- und Spritzenangst	133
10.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei Blut-, Verletzungs- und Spritzenangst	134
10.2	Probleme und Lösungen	137
11	Exposition bei exzessivem Sorgen	138
11.1	Planung und Durchführung von Expositionen bei exzessivem Sorgen	139
11.2	Probleme und Lösungen	143

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