

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	9
------------------------	---

## I Störungsbild 11

<b>1 Erscheinungsbild der Generalisierten Angststörung</b>	12
1.1 Ängste und Sorgen	12
1.2 Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten	19
<b>2 Epidemiologie und Komorbidität</b>	21
2.1 Verbreitung und Verlauf	21
2.2 Komorbidität mit anderen psychischen Störungen	23
<b>3 Klassifikation und Diagnostik</b>	25
3.1 Diagnosekriterien	25
3.2 Differentialdiagnose	27
<b>4 Erklärungsansätze</b>	31
4.1 Drei-Faktoren-Modell	31
4.2 Teufelskreismodell der Generalisierten Angststörung	35
<b>5 Therapieforschung</b>	40
5.1 Therapiestudien zur Generalisierten Angststörung	40
5.2 Kognitive Verhaltenstherapie	43
5.3 Ausgewählte Interventionen	45

## II Therapie 47

<b>6 Therapievoraussetzungen</b>	48
6.1 Therapieaufbau und -struktur	48
6.2 Therapieindikationen	53
6.3 Praktische Aspekte der Diagnostik	58
<b>7 Allgemeine Informationsvermittlung</b>	61
7.1 Informationen über Angst	61
7.2 Informationen über die Generalisierte Angststörung	66
7.3 Vermittlung der Entstehungsbedingungen	69
7.4 Anleitung zur Selbstbeobachtung	76

<b>8</b>	<b>Sorgenkonfrontation in sensu</b>	79
8.1	Vermittlung des Therapiekonzepts	79
8.2	Vorbereitung auf die Sorgenkonfrontation in sensu	88
8.3	Durchführung der Sorgenkonfrontation in sensu	95
<b>9</b>	<b>Konfrontation in vivo</b>	102
9.1	Vermittlung des Therapiekonzepts	102
9.2	Vorbereitung auf die Konfrontation in vivo	104
9.3	Durchführung der Konfrontation in vivo	107
<b>10</b>	<b>Kognitive Interventionen</b>	114
10.1	Indikation	114
10.2	Realitätsüberprüfung	115
10.3	Entkatastrophisieren	118
10.4	Umgang mit den Meta-Sorgen	119
<b>11</b>	<b>Angewandte Entspannung</b>	123
11.1	Indikation	123
11.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	124
11.3	Lange Version der Progressiven Muskelrelaxation	127
11.4	Kurze Versionen der Progressiven Muskelrelaxation	132
11.5	Anwendung der Entspannung	137
<b>12</b>	<b>Ausblick</b>	141
<b>III</b>	<b>Anhang</b>	147
	Überblick über die Arbeitsblätter	148
	Literatur	180
	Sachwortverzeichnis	186