

Inhalt

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

I Störungsbild	11
1 Erscheinungsbild der Generalisierten Angststörung	12
1.1 Ängste und Sorgen	12
1.2 Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten	19
2 Epidemiologie und Komorbidität	21
2.1 Verbreitung und Verlauf	21
2.2 Komorbidität mit anderen psychischen Störungen	23
3 Klassifikation und Diagnostik	25
3.1 Diagnosekriterien	25
3.2 Differentialdiagnose	27
4 Erklärungsansätze	31
4.1 Drei-Faktoren-Modell	31
4.2 Teufelskreismodell der Generalisierten Angststörung	35
5 Therapieforschung	40
5.1 Therapiestudien zur Generalisierten Angststörung	40
5.2 Kognitive Verhaltenstherapie	43
5.3 Ausgewählte Interventionen	45
II Therapie	47
6 Therapievoraussetzungen	48
6.1 Therapieaufbau und -struktur	48
6.2 Therapieindikationen	53
6.3 Praktische Aspekte der Diagnostik	58
7 Allgemeine Informationsvermittlung	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

8	Sorgenkonfrontation in sensu	79
8.1	Vermittlung des Therapiekonzepts	79
8.2	Vorbereitung auf die Sorgenkonfrontation in sensu	88
8.3	Durchführung der Sorgenkonfrontation in sensu	95
9	Konfrontation in vivo	102
9.1	Vermittlung des Therapiekonzepts	102
9.2	Vorbereitung auf die Konfrontation in vivo	104
9.3	Durchführung der Konfrontation in vivo	107
10	Kognitive Interventionen	114
10.1	Indikation	114
10.2	Realitätsüberprüfung	115
10.3	Entkatastrophisieren	118
10.4	Umgang mit den Meta-Sorgen	119
11	Angewandte Entspannung	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
12	Ausblick	141
III	Anhang	147
	Überblick über die Arbeitsblätter	148
	Literatur	180
	Sachwortverzeichnis	186