

# Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11

## **I Grundlagen** 15

<b>1 Depressive Störungen</b>	17
1.1 Erscheinungsbild und Verlauf	17
1.2 Klassifikatorische Diagnostik unipolarer depressiver Störungen	20
1.3 Diagnostik unipolarer depressiver Störungen	24
1.4 Epidemiologie (unipolarer) depressiver Störungen	26
<b>2 Theoretischer Hintergrund der Verhaltensaktivierung und zentrale empirische Befunde</b>	29
2.1 Die Theorie hinter dem Ansatz der Verhaltensaktivierung	29
2.2 Therapiestudien	33
<b>3 Indikationsbereiche</b>	37
3.1 Akute depressive Episoden	37
3.2 Chronisch depressive Störungen	38
3.3 Depressive Episoden im Rahmen von bipolaren Störungen	38
3.4 Depressive Störungen bei Jugendlichen	38

## **II Praxis** 39

<b>4 Einführung in den praktischen Teil</b>	41
4.1 Inhalte und Aufbau	41
4.2 Vorgespräche vor Behandlungsbeginn	43
4.3 Die therapeutische Haltung und die Prinzipien des Ansatzes	44
4.4 Die Interventionen	45
<b>5 Modulare Einzeltherapie</b>	47
5.1 Modul 1: Psychoedukation und Störungsmodell	47
5.2 Modul 2: Aktivitätsbeobachtung und Werteklä rung	55
5.3 Modul 3: Aktivitätsaufbau	61
5.4 Modul 4a: Schwierigkeiten auf der Ebene der Auslöser	67
5.5 Modul 4b: Schwierigkeiten auf Verhaltensebene	70
5.6 Modul 4c: Schwierigkeiten auf der Ebene der Konsequenzen	82
5.7 Modul 5: Rückfallprophylaxe und Abschluss	92

<b>6</b>	<b>Manualisierte Gruppentherapie</b>	95
6.1	Modul 1: Psychoedukation und Störungsmodell	98
6.1.1	Sitzung 1: Kennenlernen und Einführung	98
6.1.2	Sitzung 2: Psychoedukation und Störungsmodell	100
6.2	Modul 2: Aktivitätsbeobachtung und Werteklä rung	106
6.2.1	Sitzung 3: Zusammenhang von Aktivität und Stimmung	106
6.2.2	Sitzung 4: Persönliche Werte	110
6.2.3	Sitzung 5: Werteorientierte Aktivitäten	113
6.3	Modul 3: Aktivitätsaufbau	117
6.3.1	Sitzung 6: Aufbau werteorientierter Aktivitäten	117
6.3.2	Sitzung 7: Analyse von Schwierigkeiten im Aktivitätsaufbau I	120
6.3.3	Sitzung 8: Analyse von Schwierigkeiten im Aktivitätsaufbau II	123
6.4	Modul 4c: Schwierigkeiten auf der Ebene der Konsequenzen	126
6.4.1	Sitzung 9: Positive Konsequenzen setzen	126
6.4.2	Sitzung 10: Umgang mit unangenehmen Gefühlen – Achtsamkeit und Akzeptanz I	130
6.4.3	Sitzung 11: Umgang mit unangenehmen Gefühlen – Achtsamkeit und Akzeptanz II	136
6.5	Modul 4a: Schwierigkeiten auf der Ebene der Auslöser	140
6.5.1	Sitzung 12: Gute Ausgangsbedingungen schaffen (Stimuluskontrolle)	140
6.6	Modul 4b: Schwierigkeiten auf Verhaltensebene	142
6.6.1	Sitzung 13: Grübeln erkennen	142
6.6.2	Sitzung 14: Grübeln beenden	147
6.6.3	Sitzung 15: Grübeln vorbeugen	150
6.6.4	Sitzung 16: Soziales Kompetenztraining I – Unterschiedliche Verhaltensweisen und Situationstypen	155
6.6.5	Sitzung 17: Soziales Kompetenztraining II – Rollenspiele	158
6.6.6	Sitzung 18: Soziales Kompetenztraining III – Rollenspiele	161
6.7	Modul 5: Rückfallprophylaxe und Abschluss	162
6.7.1	Sitzung 19: Rückfällen vorbeugen	162
6.7.2	Sitzung 20: Zusammenfassung und Abschied	165
6.8	Die fünf begleitenden Einzelsitzungen	168
	Ausblick	171
	<b>Anhang</b>	173
	Arbeitsmaterialien	175
	Zum Weiterlesen	191
	Literaturverzeichnis	192
	Sachwortverzeichnis	197