

Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 13 |
| 1 Theorie der Metakognitiven Therapie | 17 |
| 1.1 Von der Verhaltenstherapie zur Metakognitiven Therapie | 18 |
| 1.2 Metakognitive Therapie | 21 |
| 1.3 Das metakognitive Störungsmodell | 25 |
| 1.3.1 Perseverierende Denkprozesse | 26 |
| 1.3.2 Aufmerksamkeitsfokussierung | 28 |
| 1.3.3 Maladaptive Bewältigungsstrategien | 29 |
| 1.3.4 Objekt- und metakognitiver Modus | 30 |
| 1.4 Metakognitionen | 30 |
| 2 Die metakognitive Befunderhebung | 32 |
| 2.1 Fragebogenskalen | 32 |
| 2.1.1 Fragebogen zu repetitivem negativen Denken | 32 |
| 2.1.2 Metakognitions-Fragebogen | 33 |
| 2.1.3 Verlaufs-Ratingskalen | 34 |
| 2.2 Fallkonzeption | 35 |
| 3 Das metakognitive Behandlungskonzept | 40 |
| 3.1 Vertrautmachen mit dem Störungs- und Veränderungsmodell | 40 |
| 3.1.1 Die Brücke | 41 |
| 3.1.2 Gedankenunterdrückungsexperimente | 42 |
| 3.1.3 Zielklärung | 45 |
| 3.2 Neuer Umgang mit belastenden Gedanken und perseverieren- dem Denken | 46 |
| 3.2.1 Stopp die Dominos: losgelöste Achtsamkeit | 47 |
| 3.2.2 Perseverierende Denkprozesse aufschieben | 53 |
| 3.3 Abbau negativer und positiver metakognitiver Überzeugungen | 55 |
| 3.4 Aufmerksamkeitsmodifikation | 56 |
| 3.5 Abbau maladaptiven Bewältigungsverhaltens | 57 |
| 3.6 Rückfallprävention und neue metakognitive Pläne | 60 |
| 3.7 Zusätzliche Strategien | 60 |
| 3.7.1 Aufmerksamkeitstraining | 61 |
| 3.7.2 Metakognitive Rollenspiele | 62 |
| 3.7.3 Impact-Strategien | 65 |
| 3.8 Ablauf der Therapiesitzung | 66 |
| 3.8.1 Check-in | 66 |
| 3.8.2 Agenda bestimmen | 66 |

| | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.8.3 | Metakognitive Veränderungsstrategien | 67 |
| 3.8.4 | Hausaufgaben | 67 |
| 3.9 | Beziehungsgestaltung und therapeutischer Stil | 68 |
| 3.9.1 | Validieren | 70 |
| 3.9.2 | »Strategische Respektlosigkeit« | 70 |
| 3.9.3 | Lösungsorientierung | 71 |
| 3.9.4 | Wunderfrage | 72 |
| 3.10 | Häufige Behandlungsfehler | 72 |
| 4 | Angststörungen | 74 |
| 4.1 | Symptomatik | 75 |
| 4.2 | Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Störungs- und Behandlungsmodell | 77 |
| 4.3 | Metakognitives Störungs- und Veränderungsmodell | 78 |
| 4.3.1 | Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom bei einzelnen Angststörungen | 79 |
| 4.3.2 | Objekt- und metakognitiver Modus | 85 |
| 4.4 | Metakognitive Therapie der Angststörungen | 85 |
| 4.4.1 | Erarbeiten und Besprechen eines gemeinsamen Störungsmodells | 86 |
| 4.4.2 | Neuer Umgang mit Gedanken und perseverierendem Denken | 88 |
| 4.4.3 | Veränderung metakognitiver Überzeugungen zu den Sorgen | 94 |
| 4.4.4 | Veränderung der Überzeugungen zu dysfunktionalen Aufmerksamkeitsprozessen sowie Sicherheits- und Vermeidungsverhalten | 97 |
| 4.4.5 | Rückfallprävention und neuer Plan | 101 |
| 4.5 | Systemische Aspekte und Probleme auf der Objektebene | 102 |
| 4.6 | Behandlungskomplikationen und Behandlungsfehler | 106 |
| 4.7 | Unterschiede zur Kognitiven Verhaltenstherapie | 107 |
| 5 | Depression und emotionale Instabilität | 109 |
| 5.1 | Behandlungsindikationen und -möglichkeiten | 109 |
| 5.2 | Kognitiv-verhaltenstherapeutische Störungs- und Behandlungsmodelle | 110 |
| 5.3 | Metakognitives Störungs- und Veränderungsmodell | 110 |
| 5.3.1 | Metakognitive Überzeugungen | 112 |
| 5.3.2 | Objekt- und metakognitiver Modus | 113 |
| 5.4 | Metakognitive Therapie depressiver Störungen | 113 |
| 5.4.1 | Gemeinsames Störungskonzept und Psychoedukation | 114 |
| 5.4.2 | Neuer Umgang mit belastenden Gedanken und perseverierendem Denken | 118 |
| 5.4.3 | Veränderung metakognitiver Überzeugungen | 121 |

| | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.4.4 | Veränderung von Sicherheitsverhalten und maladaptiven Bewältigungsstrategien | 124 |
| 5.4.5 | Rückfallprävention und neue metakognitive Pläne | 126 |
| 5.5 | Selbstwertprobleme | 128 |
| 5.6 | Behandlung emotional instabiler Jugendlicher | 129 |
| 5.7 | Metakognitive Therapie für chronisch suizidale und sich selbstverletzende Jugendliche | 133 |
| 5.7.1 | Fallkonzeption und Vertrautmachen mit dem Therapiemodell | 133 |
| 5.7.2 | Metakognitive Therapie bei NSSV und Suizidalität | 134 |
| 5.8 | Systemische Aspekte und Probleme auf der Objektebene | 139 |
| 5.9 | Behandlungskomplikationen und Behandlungsfehler | 140 |
| 5.10 | Unterschiede zur Kognitiven Verhaltenstherapie | 140 |
| 6 | Posttraumatische Belastungsstörung und anhaltende Trauerstörung | 142 |
| 6.1 | Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung | 142 |
| 6.2 | Kognitiv-verhaltenstherapeutische Störungs- und Veränderungsmodelle der PTBS | 145 |
| 6.3 | Metakognitives Störungs- und Veränderungsmodell | 147 |
| 6.4 | Metakognitive Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung | 149 |
| 6.4.1 | Psychoedukation und Fallkonzeption | 150 |
| 6.4.2 | Neuer Umgang mit Gedanken | 154 |
| 6.4.3 | Reduktion von Metakognitionen bezüglich Sorgen, Grübeln und Lückenfüllen | 159 |
| 6.4.4 | Abbau von Hypervigilanz und dysfunktionalen Lösungsversuchen | 164 |
| 6.4.5 | Rückfallprävention und neuer Plan | 169 |
| 6.5 | Systemische Interventionen | 172 |
| 6.6 | Zusätzliche Strategien | 173 |
| 6.7 | Behandlungskomplikationen | 174 |
| 6.8 | Besonderheiten bei der Behandlung von anhaltender Trauer und Verlust | 175 |
| 6.9 | Unterschiede zur Kognitiven Verhaltenstherapie | 177 |
| 7 | Zwangsstörungen | 179 |
| 7.1 | Symptomatik | 179 |
| 7.2 | Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmodell | 181 |
| 7.3 | Metakognitives Störungs- und Veränderungsmodell | 182 |
| 7.3.1 | Metakognitive Überzeugungen | 185 |
| 7.3.2 | Objekt- und metakognitiver Modus | 185 |
| 7.4 | Metakognitive Therapie der Zwangsstörung | 186 |

| | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.4.1 | Erarbeiten und Besprechen eines gemeinsamen Störungsmodells | 187 |
| 7.4.2 | Neuer Umgang mit Gedanken | 192 |
| 7.4.3 | Veränderung metakognitiver Überzeugungen über die Zwangsgedanken | 196 |
| 7.4.4 | Veränderung der Überzeugungen zu Ritualen und Stoppsignalen | 206 |
| 7.4.5 | Strategien bei »Not-just-right«-Ritualen und bei Entscheidungsproblemen | 210 |
| 7.4.6 | Rückfallprävention und neue Pläne | 213 |
| 7.5 | Eltern- und familienbezogene Interventionen | 213 |
| 7.6 | Behandlungskomplikationen | 216 |
| 7.7 | Behandlungsfehler | 218 |
| 7.8 | Grenzen der Metakognitiven Therapie | 220 |
| 7.9 | Unterschiede zur Kognitiven Verhaltenstherapie | 222 |
| 8 | Somatoforme Störungen / somatische Belastungsstörungen | 224 |
| 8.1 | Symptomatik | 224 |
| 8.2 | Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Störungs- und Behandlungsmodell | 225 |
| 8.3 | Metakognitives Störungs- und Veränderungsmodell | 228 |
| 8.3.1 | Metakognitive Überzeugungen | 228 |
| 8.3.2 | Objekt- und metakognitiver Modus | 229 |
| 8.4 | Metakognitive Therapie somatoformer Beschwerden | 231 |
| 8.4.1 | Psychoedukation | 231 |
| 8.4.2 | Erarbeiten und Besprechen eines gemeinsamen Störungsmodells | 233 |
| 8.4.3 | Aufmerksamkeitsstrategien und Aufmerksamkeitstraining | 236 |
| 8.4.4 | Reduktion der Sorgen und Veränderung assoziierter metakognitiver Überzeugungen | 239 |
| 8.4.5 | Abbau maladaptiver Bewältigungsstrategien (Exposition) | 242 |
| 8.4.6 | Rückfallprävention und neuer Plan | 243 |
| 8.5 | Eltern- und familienbezogene Interventionen | 244 |
| 8.6 | Systemische Aspekte und Probleme auf der Objektebene | 248 |
| 8.7 | Behandlungskomplikationen und Behandlungsfehler | 249 |
| 8.8 | Ergänzende Interventionen | 250 |
| 8.9 | Unterschiede zur Kognitiven Verhaltenstherapie | 250 |
| 9 | Schlussgedanken | 252 |
| 9.1 | Empirische Belege | 252 |
| 9.2 | Grenzen der Metakognitiven Therapie | 253 |
| 9.3 | Was Patienten über die Therapie denken | 254 |

| | |
|---------------------|-----|
| Anhang | 257 |
| Arbeitsmaterial | 258 |
| Literatur | 283 |
| Sachwortverzeichnis | 294 |