

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