

Inhalt

Vorwort	XIII
I Einleitung	1
2 Symptomatik, Epidemiologie, Klassifikation und Diagnostik	7
2.1 Symptomatik: Wie äußern sich Angststörungen und Depressionen bei Jugendlichen?	8
2.1.1 Angststörungen	8
2.1.2 Depressive Störungen	11
2.2 Epidemiologie: Häufigkeit, Komorbidität und Störungsbeginn	12
2.2.1 Häufigkeit von Angst- und depressiven Erkrankungen: Wie verbreitet sind diese Störungen?	12
2.2.2 Komorbidität: Bleibt es bei einer Störung?	14
2.2.3 Störungsbeginn: In welchem Alter treten Störungen erstmals auf?	15
2.3 Klassifikation und Diagnostik: Wie erkennt man Ängste und Depressionen bei Jugendlichen?	16
3 Theoretischer Handlungsrahmen	23
3.1 Prävention	23
3.2 Effektivität von Präventionsprogrammen	26
3.3 Ursachen von Angst und Depression	29
3.3.1 Störungsmodelle für Angststörungen	30
3.3.2 Störungsmodelle für Depression	33
3.4 Das Vier-Komponenten-Modell	34

4	Ergebnisse der Evaluation des Präventionsprogramms GO!	37
4.1	Inhaltliche Konzeption	37
4.2	Evaluation	39
5	Konzeption des Trainings	43
5.1	Hinweise zur Durchführung	43
5.1.1	Anwendungsbereiche und Anwenderkreise	43
5.1.2	Moderatoren	45
5.1.3	Rahmenbedingungen der Kursdurchführung	46
5.2	Aufbau und Ablauf des Programms	47
5.2.1	Aufbau des Manuals	47
5.2.2	Materialien und Medien	50
5.3	Qualitätssicherung	52
6	Erste Sitzung: Let's GO!	55
6.1	Gegenseitiges Kennenlernen/Aufwärmen	56
6.2	Einführung in das Programm GO!	56
6.3	Erfahrungen mit Stress	60
6.4	Die vier Komponenten von Stress	63
6.5	Zusammenfassung	66
6.6	Hausaufgaben und Abschluss	66
7	Zweite Sitzung: Denken, Fühlen und Handeln	81
7.1	Wiederholung der ersten Sitzung	81
7.2	Stressexperiment	84
7.3	Das Wechselspiel von Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten	86
7.4	Zusammenfassung der zweiten Sitzung	96
7.5	Hausaufgaben und Abschluss	96

8	Dritte Sitzung: Angst I – „Angst unter der Lupe“	105
8.1	Wiederholung der zweiten Sitzung	106
8.2	Angst: Auslöser, Erscheinungsformen, Funktion	108
8.3	Gesund oder krank?	117
8.4	Hyperventilation – Ein Experiment zur Angstreaktion	122
8.5	Die Angst vor der Angst	126
8.6	Zusammenfassung der dritten Sitzung	132
8.7	Hausaufgaben und Abschluss	132
9	Vierte Sitzung: Angst II – „Sich in die Höhle des Löwen wagen!“	151
9.1	Wiederholung der dritten Sitzung	152
9.2	Angststörungen II: Spezifische Ängste und Soziale Phobie	153
9.3	Vorbeugung und Bewältigung von Angst	160
9.4	Zusammenfassung der vierten Sitzung	174
9.5	Hausaufgaben und Abschluss	174
10	Fünfte Sitzung: Depression – „Die schwarze Brille“	193
10.1	Wiederholung der vierten Sitzung	194
10.2	Depressive Stimmung und Depression	195
10.3	Die Aufrechterhaltung depressiver Stimmung	202
10.4	Vorbeugung und Bewältigung depressiver Stimmung	220
10.5	Zusammenfassung der fünften Sitzung	225
10.6	Hausaufgaben und Abschluss	225
11	Sechste Sitzung: Selbstsicherheit – „Sich erfolgreich durchsetzen...“	249
11.1	Wiederholung der fünften Sitzung	250
11.2	Soziale Kompetenz	251

11.3	Selbstsicherheit trainieren	258
11.4	Zusammenfassung der sechsten Sitzung	264
11.5	Hausaufgaben und Abschluss	265
12	Siebte Sitzung: Stressbewältigung – „Achtung: Hochspannung!“	283
12.1	Wiederholung der sechsten Sitzung	284
12.2	Stressbewältigung	285
12.3	Systematisches Problemlösen	290
12.4	Entspannung	298
12.5	Zusammenfassung der siebten Sitzung	303
12.6	Hausaufgaben und Abschluss	303
13	Achte Sitzung: Das war's!	329
13.1	Hausaufgaben und Wiederholung der siebten Sitzung	329
13.2	Wiederholung und Anwendung der erlernten Techniken	330
13.3	Spiel: Richtig oder Falsch?	333
13.4	Wie helfe ich anderen und wer hilft mir?	334
 Arbeitsblätter: Verzeichnis der Materialien und Fragebögen		
AB 6.1	Das Programm GO! – Kursübersicht	68
AB 6.2	Stress-Test	69
AB 6.3	Vier Komponenten von Stress	70
AB 6.4	Vier-Komponenten-Modell für Stress	71
AB 6.5	Merkblatt 1	72
AB 6.6	Wissen: Was ist Stress?	73
AB 6.7	GO!Home 1: Stresskalender	76
AB 6.8	GO!Home 2: Katalog persönlicher Ziele	77
AB 6.9	Rückmeldebogen	79

AB 7.1	Quiz 1	97
AB 7.2	Vier-Komponenten-Grundmodell: Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten im Zusammenspiel	98
AB 7.3	Merkblatt 2	99
AB 7.4	Wissen: Warum können Menschen in der gleichen Situation ganz unterschiedlich reagieren?	100
AB 7.5	GO!Home 3: Mein Gefühlskreislauf	103
AB 8.1	Quiz 2	134
AB 8.2	Vier-Komponenten-Modell für Angst	136
AB 8.3	Wissen: Angst – Was ist das eigentlich?	137
AB 8.4	Treppenmodell: Gesund oder krank?	140
AB 8.5	Wissen: Angst als Krankheit	141
AB 8.6	Teufelskreis bei Angst und Panik	146
AB 8.7	GO!Home 4: Fallbeispiel Katrin	147
AB 9.1	Quiz 3	176
AB 9.2	Peinliche Erfahrungen	177
AB 9.3	Kennzeichen der Sozialen Phobie	178
AB 9.4	Wissen: Warum bekommen manche Menschen eine Angststörung, andere nicht?	179
AB 9.5	Entkatastrophisieren	182
AB 9.6	Dein Beispiel zum Entkatastrophisieren	183
AB 9.7	Entkatastrophisieren oder: Wie man aus einer Mücke <i>keinen</i> Elefanten macht!	184
AB 9.8	GO!Home 5: „Was ich vermeide...“ – den Kreislauf durchbrechen!	187
AB 9.9	Merkblatt 4	191
AB 10.1	Quiz 4	227
AB 10.2	Interview zu Kindheitserfahrungen	228
AB 10.3	Kennzeichen der Depressiven Störung	229
AB 10.4	Wissen: Was ist eine Depression?	230

AB 10.5	Vier-Komponenten-Modell für Depression	232
AB 10.6	Wissen: Wie entsteht eine Depression?	233
AB 10.7	Rollenspiele zu Denkstilen	236
AB 10.8	Was für ein Denktyp bin ich?	237
AB 10.9	Suche nach Beweisen	245
AB 10.10	GO!Home 6: Suche nach Beweisen	246
AB 10.11	Merkblatt 5	248
AB 11.1	Quiz 5	266
AB 11.2	Was ist soziale Kompetenz?	267
AB 11.3	Rollenspiele zum aggressiven, unsicheren und selbstsicheren Durchsetzungsstil	268
AB 11.4	Merkmale aggressiven, unsicheren und selbstsicheren Verhaltens	270
AB 11.5	Die vier Schritte zur Selbstsicherheit	271
AB 11.6	Wissen: Die vier Schritte zur Selbstsicherheit	272
AB 11.7	Rollenspiele: Wie setze ich mich selbstsicher durch?	275
AB 11.8	Wissen: Was ist soziale Kompetenz?	277
AB 11.9	Merkblatt 6	280
AB 11.10	GO!Home 7: Arbeitsblatt zur Selbstsicherheit	281
AB 12.1	Quiz 6	305
AB 12.2	Quellenbogen	306
AB 12.3	Strategien zur Stressbewältigung	307
AB 12.4	Wege aus dem Stress	308
AB 12.5	„Spieglein, Spieglein . . .“	311
AB 12.6	Schritte zum Problemlösen	312
AB 12.7	Problemlösen: Schritte 1–3	313
AB 12.8	Problemlösen: Schritte 4–6	314
AB 12.9	GO!Home 8: Wie kann ich das Problem lösen?	315
AB 12.10	Wissen: Wie entspanne ich mich selbst?	320
AB 12.11	Merkblatt 7	327

AB 13.1	Spiel: Richtig oder falsch?	337
AB 13.2	Wissen: Wie helfe ich anderen und wer hilft mir?	341
AB 13.3	Abschlussfragebögen	344
 Literatur		347
 Sachregister		353



Hinweis auf Arbeitsblätter jeweils am Kapitelende