

Inhalt

Vorwort	XIII
Einleitung	1
I Angsterkrankungen: Allgemeiner Teil	7
1.1 Geschichte der Therapie bei Ängsten	7
1.2 Allgemeine Struktur von Angsterkrankungen	10
1.3 Auswirkungen auf das Leben Betroffener	14
1.4 Allgemeine Ziele in der Therapie von Angsterkrankungen	15
2 Insektenphobien	17
2.1 Beschreibung der Störung	17
2.1.1 Struktur der Insektenphobie	18
2.1.2 Auswirkungen auf das Leben Betroffener	19
2.2 Gesamttherapieplan bei Insektenphobien	20
2.2.1 Motivationsarbeit	20
2.2.2 Expositionsziele	20
2.2.3 Expositionen mit Anleitung zur Subjektkonstituierung – Fallbeispiel	23
2.2.4 Fazit des Patienten	29
3 Prüfungsängste und Arbeitsstörungen	30
3.1 Beschreibung der Prüfungsängste	31
3.2 Gesamttherapieplan bei Prüfungsängsten – Fallbeispiel	32
3.2.1 Exposition in sensu	33
3.2.2 Rollenspiele zur Vorbereitung der In-vivo-Therapie	35
3.2.3 Exposition in vivo	37
3.2.4 Weitere einsetzbare Techniken zur Stärkung des Selbstbewusstseins	38
3.3 Beschreibung der Arbeitsstörungen	39
3.4 Gesamttherapieplan bei Arbeitsstörungen	40
3.4.1 Ziele der Therapie	41
3.4.2 Erste therapeutische Maßnahmen	41

3.4.3	Expositionen bei Arbeitsstörungen	44
3.5	Zusammenfassung der Therapie	47
4	Panikstörung und Agoraphobie	49
4.1	Beschreibung der Störung	51
4.2	Ein Modell der Entstehung von Panikattacken	53
4.3	Die Agoraphobie	57
4.4	Gesamttherapieplan bei Panik und Agoraphobie	59
4.4.1	Verstehen	60
4.4.2	Beeinflussen können	70
4.4.3	Sich exponieren und Angst tolerieren	78
4.4.4	Bewältigen	83
4.5	Umgang mit Rückfällen	83
5	Zwangserkrankungen: Allgemeiner Teil	85
5.1	Geschichte der Therapie bei Zwangserkrankungen	85
5.2	Die Struktur von Zwangserkrankungen	90
5.3	Auswirkungen von Zwangserkrankungen auf das Leben Betroffener	92
5.3.1	Veränderung der Welt und des In-der-Welt-Seins	92
5.3.2	Qualitative Unterschiede im Erleben von Gesunden und Zwangskranken	93
5.3.3	Innere Haltung zu den Zwangsinhalten und „Denkverbot“	100
5.3.4	Leben wie in zwei Welten	101
5.3.5	Zurückdrängen ursprünglicher Werte, Bedürfnisse und Gefühle	103
5.3.6	„Problemlösen“ auf symbolischer, magischer Ebene und das Zwei-Bühnen-Modell	104
5.3.7	Zwänge können eine Funktion erhalten	106
5.4	Allgemeine Ziele in der Therapie von Zwangserkrankungen	106
6	Kontrollzwänge	108
6.1	Beschreibung der Störung	110
6.1.1	Kontrollen bei Nichtzwangskranken	110
6.1.2	Kontrollen als Abwehrmaßnahmen bei Zwangserkrankungen	111
6.2	Kritische Anmerkungen zu Therapien bei Kontrollzwängen	112
6.2.1	Die Annahme übersteigerter „positiver“ Eigenschaften als Ursachen der Störung	112
6.2.2	In-sensu-Konfrontation mit „befürchteten Konsequenzen“	113

6.3	Gesamttherapieplan bei Kontrollzwängen	115
6.3.1	Analyse des Zwangssystems	116
6.3.2	In-vivo-Beobachtung	117
6.3.3	Analyse der prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen	118
6.3.4	Erörterung von Perspektiven „nach dem Zwang“ und Aktualisierung von Wünschen, Bedürfnissen und Zielen	119
6.3.5	Vermittlung von Erklärungsmodellen für die Struktur des Zwanges und erste Informationen über den Therapieverlauf	119
6.3.6	Schaffung einer neuen Regulationsgrundlage für Kontrollen	120
6.3.7	Übung des „normalen“ Kontrollierens und Überwindung des Unvollständigkeitsgefühls	122
6.3.8	Zeitweilige Hilfen durch Quasi-Therapeutenpräsenz	123
6.3.9	Maßnahmen zur Tolerierung und Überwindung von Restspannung	125
6.3.10	In-sensu-Übungen der normalen Kontrollabläufe	126
6.3.11	Umgang mit unrealistischen negativen Gedanken und Ängsten	127
6.3.12	Allmähliche Zurücknahme von Hilfen	127
6.3.13	Arbeit mit Angehörigen	128
6.3.14	Bearbeitung intrapsychischer und interpersoneller Funktionalitäten	128
6.4	Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Therapie	129
6.5	Wirkprinzipien der Therapie	131
7	Primäre zwanghafte Langsamkeit	132
7.1	Beschreibung der Störung	133
7.1.1	Fragmentieren von Handlungen	134
7.1.2	Rekapitulieren	135
7.1.3	Warten auf Handlungsimpulse	136
7.1.4	Kleben bleiben	136
7.2	Kritische Anmerkungen zu Therapien bei primärer zwanghafter Langsamkeit	137
7.3	Gesamttherapieplan bei primärer zwanghafter Langsamkeit	139
7.3.1	Analyse des Zwangssystems	139
7.3.2	Diagnosezentrierte Expositionen	141
7.3.3	Psychische Wiederbelebung	145
7.3.4	Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung	148
7.3.5	Hilfen bei der sozialen und beruflichen Rehabilitation	155
7.4	Wirkprinzipien der Therapie	155

8	Berührungsvermeidungszwänge (Waschzwänge)	156
8.1	Beschreibung der Störung	158
8.1.1	Exkurs: Ekel	158
8.1.2	Zur Genese von Berührungsvermeidungszwängen	161
8.2	Kritische Anmerkungen zu Therapien bei Waschzwängen	164
8.2.1	Versuch der Widerlegung negativer Erwartungen als zentrale Maßnahme	164
8.2.2	Arbeit mit isolierten Substanzen und „künstlichen“ Situationen bei Expositionen	165
8.3	Gesamttherapieplan bei Berührungsvermeidungszwängen (Waschzwängen)	166
8.3.1	Analyse des Zwangssystems	167
8.3.2	Gemeinsame Exploration des Zwanges in vivo	169
8.3.3	Maßnahmen zur Distanzierung vom Zwang	175
8.3.4	Erweiterung des inneren und äußeren Probierraums durch Verhaltensexperimente	177
8.3.5	Tolerierung und Bewältigung von zwanghaften Gedanken und Emotionen	178
8.3.6	Festlegung von Anlass, Häufigkeit und Dauer von normalen Waschvorgängen	179
8.3.7	Durchführung von Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung	180
8.3.8	Überwindung von Ekelreaktionen	182
8.3.9	Hinweise zur Durchführung von Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung	185
8.3.10	Umgang mit eventuell auftretenden intensiven Gefühlen	186
8.3.11	Aktivierung eigener Wünsche und Bedürfnisse	188
8.4	Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Durchführung der Therapie	189
8.5	Wirkprinzipien der Therapie	191
9	Zwangsgedanken (Denkzwänge)	194
9.1	Beschreibung der Störung	196
9.2	Kritische Anmerkungen zu Therapien bei Zwangsgedanken	201
9.3	Gesamttherapieplan bei Zwangsgedanken (Denkzwängen)	203
9.3.1	Analyse des Zwangssystems	203
9.3.2	In-vivo-Beobachtungen	205
9.3.3	Erarbeiten eines Erklärungsmodells für die Störung und erste Informationen über die Therapie	205

9.3.4	Sensibilisierung für die Wahrnehmung der eigenen Person	206
9.3.5	Umgang mit Zwangsgedanken bei den Übungen und Expositionen	208
9.3.6	Therapeutische Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung	211
9.3.7	Konkretisierung von Zwangsgedanken	217
9.3.8	Emotionale Stützung und Stabilisierung zum Schaffen von Distanz zu Zwangsgedanken	220
9.4	Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Therapie	222
9.5	Wirkprinzipien der Therapie	223
10	Überwertige Ideen	224
10.1	Beschreibung der Störung	226
10.2	Kritische Anmerkungen zu Therapien bei überwertigen Ideen	229
10.3	Schwierigkeiten und Ziele bei der Therapie von überwertigen Ideen	230
10.3.1	Die Schichten von überwertigen Ideen	230
10.3.2	Ziele der Therapie	232
10.4	Gesamttherapieplan bei überwertigen Ideen	233
10.4.1	Analyse des Zwangssystems	233
10.4.2	Aktivierung und Flexibilisierung des aktuellen Verhaltens	234
10.4.3	Abbau von überwertigen Anteilen: Technik der Ideenaufweichung	237
10.4.4	Technik der Werteevozierung und -realisierung	240
10.4.5	Anleitung zum Agieren auf der realen Lebensbühne	241
10.5	Wirkprinzipien der Therapie	242
11	Magisches Denken	243
11.1	Beschreibung der Störung	246
11.1.1	Die Zahl 19 und ihr Gefahrenpotenzial	246
11.1.2	Leben wie in zwei Welten	246
11.1.3	Unwiderlegbarkeit des Systems	247
11.1.4	Alltägliches Kausalitätsverständnis und Partizipation	247
11.1.5	Hauptformen magischen Denkens und Handelns bei Zwangserkrankungen	248
11.1.6	Hexen und Heilige	249
11.2	Kritische Anmerkungen zu Therapien bei magischem Denken	250
11.3	Gesamttherapieplan bei magischem Denken	251

11.3.1	Analyse des Zwangssystems	251
11.3.2	Biographische Rekonstruktion der Entstehung des magischen Denkens	252
11.3.3	„Bühne der Realität“ versus „Nebenbühne des Zwanges“	254
11.3.4	Expositionen mit Anleitung zur Subjektkonstituierung	256
11.3.5	Transferförderung: Veränderung des Selbstkonzepts	261
11.4	Wirkprinzipien der Therapie	262
12	Zwanghaftes Sammeln und Horten	263
12.1	Beschreibung der Störung	265
12.2	Kritische Anmerkungen zu Therapien bei zwanghaftem Sammeln und Horten	266
12.3	Gesamttherapieplan bei Sammeln und Horten	268
12.3.1	Analyse des individuellen Systems	268
12.3.2	Neuorganisation „im Kopf“	270
12.3.3	Stabilisierung der Ich-Grenzen	271
12.3.4	Innere Distanz zu Gegenständen herstellen	271
12.3.5	Einordnen von Gefühlen in die eigene Biographie	272
12.3.6	Bedürfniskonkretisierung	273
12.3.7	Expansion nach außen und Perspektivenaufbau	273
12.4	Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Therapie	273
12.5	Wirkprinzipien der Therapie	274
	Literatur	275
	Sachregister	278