

Rolf Meermann
Eberhard Okon

Angststörungen: Agoraphobie, Panikstörung, spezifische Phobien

Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer
Leitfaden für Therapeuten

Verlag W. Kohlhammer

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Inhaltsverzeichnis und Hinweise zur CD-ROM | 11 |
| A Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms | 15 |
| 1 Diagnostik und klinisches Erscheinungsbild | 15 |
| 1.1 Diagnostische Kriterien der Agoraphobie (ICD-10 F40.0). | 16 |
| 1.2 Diagnostische Kriterien der spezifischen Phobie (ICD-10 F40.2). | 18 |
| 1.3 Diagnostische Kriterien der Panikstörung (ICD-10 F41.0). | 19 |
| 1.4 Differentialdiagnose gegenüber anderen Ängsten. | 19 |
| 1.4.1 Soziale Phobie (ICD-10 F40.1). | 19 |
| 1.4.2 Generalisierte Angststörung (ICD-10 F41.1). | 21 |
| 1.4.3 Zwangsstörung (ICD-10 F42). | 21 |
| 1.4.4 Posttraumatische Belastungsstörung (ICD-10 F43.1). | 21 |
| 1.5 Epidemiologie und Komorbidität | 21 |
| 1.5.1 Häufigkeit | 21 |
| 1.5.2 Komorbidität | 22 |
| 2 Zur Entstehung von spezifischer Phobie, Agoraphobie und Panikstörung | 23 |
| 2.1 Entstehung von spezifischen Phobien. | 23 |
| 2.2 Entstehung von Agoraphobie und Panikstörung | 24 |
| 2.2.1 Psychophysiologische Modelle. | 24 |
| 2.2.2 Kognitive Modelle. | 25 |
| 3 Strategisch-therapeutisches Vorgehen bei Agoraphobie, Panikstörung und spezifischer Phobie. | 27 |
| 3.1 Diagnostische Phase. | 30 |
| 3.2 Motivations- und Psychoedukationsphase. | 30 |
| 3.3 Interventions- und Expositionsphase. | 31 |
| 3.4 Transfer- und Stabilisierungsphase. | 32 |
| 3.5 Art und Umfang der Therapie von Agoraphobie, Panikstörung und spezifischer Phobie. | 33 |
| 3.6 Psychopharmakotherapie. | 34 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|--|--|-----------|
| 3.6.1 | Trizyklische Antidepressiva | 34 |
| 3.6.2 | Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) | 34 |
| 3.6.3 | Benzodiazepine | 34 |
| 3.7 | Kurzvorstellung der wichtigsten Expositionsverfahren | 40 |
| 3.7.1 | Systematische Desensibilisierung | 40 |
| 3.7.2 | Angstbewältigungstraining | 42 |
| 3.7.3 | Angstkonfrontation | 42 |
| B Praktische Umsetzung des Therapieprogramms | | 44 |
| 4 Zum Gebrauch der Arbeitsmaterialien | | 44 |
| 4.1 | »Angstfibel« erstellen! | 44 |
| 5 Die Therapiemodule im Einzelnen | | 45 |
| Modul 1: Diagnostik und Motivationsklärung | | 45 |
| | Ziel des Moduls | 45 |
| | Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 45 |
| | Vorgehen | 45 |
| Modul 2: Angst als natürliches Gefühl und als Krankheit | | 51 |
| | Ziel des Moduls | 51 |
| | Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 51 |
| | Didaktische Umsetzung | 51 |
| | Formulierungshinweise und Hilfen | 52 |
| Modul 3: Wie entstehen Angstanfälle? " | | 53 |
| | Ziel des Moduls | 53 |
| | Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 53 |
| | Didaktische Umsetzung | 53 |
| Modul 4: Kurz- und langfristige Folgen der Angsterkrankung | | 58 |
| | Ziel des Moduls | 58 |
| | Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 58 |
| | Didaktische Umsetzung | 58 |
| Modul 5: Expositionsverfahren | | 62 |
| | Ziel des Moduls | 62 |
| | Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 62 |
| | Allgemeine Prinzipien | 62 |
| | Exposition bei Agoraphobie und spezifischer Phobie | 68 |
| | Expositionsverfahren bei Panikattacken | 70 |
| | Angstbewältigung | 74 |
| Modul 6: Psychopharmakotherapie | | 78 |
| | Ziel des Moduls | 78 |
| | Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 78 |
| | Grundsätzliche Medikamentengruppen | 78 |

| | |
|--|-----|
| Modul 7: Training sozialer Fertigkeiten | 81 |
| Ziel des Moduls | 81 |
| Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 81 |
| Didaktische Umsetzung | 81 |
| Formulierungshinweise und Hilfen | 83 |
| Modul 8: Entspannung | 85 |
| Ziel des Moduls | 85 |
| Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 85 |
| Didaktische Umsetzung | 85 |
| Modul 9: Systematisches Problemlösen | 87 |
| Ziel des Moduls | 87 |
| Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 87 |
| Allgemeines Vorgehen | 87 |
| Modul 10: Aufbau befriedigender Aktivitäten/gesunde Lebensführung/ Diätetik | 91 |
| Ziel des Moduls | 91 |
| Auf der CD vorhandene Arbeitsmaterialien | 91 |
| Umsetzung | 91 |
| Modul 11: Berufliche Reintegration | 97 |
| Ziel des Moduls | 97 |
| Vorgehen | 97 |
| Anhang | 103 |
| Angststörungen im Internet | 104 |
| Instruktionen Progressive Muskelentspannung | 108 |
| Entspannungsinstruktion Langform | 108 |
| Entspannungsinstruktion Kurzform | 111 |
| Erarbeiten eines Ruhebildes | 112 |
| Lichtstrom-Imagination | 114 |
| Wie findet man eine Selbsthilfegruppe? | 116 |
| Selbsthilfebücher | 118 |
| Bezugsmöglichkeit Entspannungs-CD/MC | 119 |
| Literatur | 120 |
| Stichwortverzeichnis | 123 |
| Ausführliche Autorenangaben | 127 |