Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen

Mit E-Book inside

Bearbeitet von
Von: Nicolas Hoffmann, und Birgit Hofmann

4., überarbeitete Auflage 2018. Buch. 312 S. Gebunden
ISBN 978 3 621 28536 0
Format (B x L): 16,8 x 24,5 cm
Gewicht: 641 g

Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Verhaltenstherapie

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis aus: Hoffmann/Hofmann, Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen, ISBN 978-3-621-28536-0
© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Inhalt

Vorwort zur vierten Auflage 15

1 In-vivo-Expositionen: Theorie und Praxis 19
1.1 Stellenwert von Expositionen in der therapeutischen Praxis 19
1.1.1 Therapeutenassoziationen zu Expositionen 19
1.1.2 Wie häufig und auf welche Art werden Expositionen in der Praxis durchgeführt? (am Beispiel von Zwangsstörungen) 20
1.1.3 Eigene Exploration von praktizierenden Therapeuten 20
1.2 Theoretische Modelle von Expositionen 22
1.2.1 Exposition mit Reaktionsverhinderung 22
1.2.2 Exposition mit Reaktionsmanagement 25
1.2.3 Exposition mit Inhibitionslernen 25
1.2.4 Probleme der klassischen Modelle 26
1.3 Exposition mit Subjektkonstituierung 27
1.3.1 Spontane Subjektkonstituierung 27
1.3.2 Grundlagen des Modells der Subjektkonstituierung 29
1.3.3 Praktische Durchführung der Exposition 32
1.3.4 Besondere Merkmale und mögliche Vorteile 35

2 Angsterkrankungen: Allgemeiner Teil 39
2.1 Geschichte der Therapie bei Ängsten 39
2.2 Allgemeine Struktur von Angsterkrankungen 41
2.3 Auswirkungen auf das Leben Betroffener 45
2.4 Allgemeine Ziele in der Therapie von Angsterkrankungen 46

3 Insektenphobien 48
3.1 Beschreibung der Störung 48
3.1.1 Struktur der Insektenphobie 49
3.1.2 Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen 50
3.2 Gesamttherapieplan bei Insektenphobien 50
3.2.1 Motivationsarbeit 51
3.2.2 Expositionsziele 51
3.2.3 Expositionen mit Anleitung zur Subjektkonstituierung – Fallbeispiel 54

4 Prüfungsängste 60
4.1 Beschreibung der Prüfungsängste 61
4.2 Gesamttherapieplan bei Prüfungsängsten 62
4.2.1 Störungsrelevante Diagnostik 62
4.2.2 Psychoedukation 63

Inhaltsverzeichnis aus: Hoffmann/Hofmann, Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen, ISBN 978-3-621-28536-0
© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

4.2.3 In-sensu-Expositionen mit Anleitung zur Subjektkonstituierung 63
4.2.4 Hilfen bei generalisierten sozialen Ängsten 68
4.2.5 Hilfen bei Arbeitsstörungen 68

5 Soziale Ängste 69
5.1 Beschreibung der Störung 70
5.1.1 Schüchternheit 71
5.1.2 Schamneigung 71
5.1.3 Soziale Gehemmtheit 72
5.2 Gesamttherapieplan bei sozialen Ängsten 75
5.2.1 Störungsrelevante Diagnostik und Erstellen von Therapiezielen 76
5.2.2 Psychoedukation 77
5.2.3 In-vivo-Expositionen mit Anleitung zur Subjektkonstituierung 83
5.3 Fazit 89

6 Panikstörung und Agoraphobie 90
6.1 Beschreibung der Störung 92
6.2 Ein Modell der Entstehung von Panikattacken 94
6.3 Die Agoraphobie 97
6.4 Gesamttherapieplan bei Panik und Agoraphobie 100
6.4.1 Verstehen 101
6.4.2 Beeinflussen können 110
6.4.3 Sich exponieren und Angst tolerieren 118
6.4.4 Bewältigen 123
6.5 Umgang mit Rückfällen 123

7 Zwangserkrankungen: Allgemeiner Teil 124
7.1 Geschichte der Therapie bei Zwangserkrankungen 124
7.2 Die Struktur von Zwangserkrankungen 128
7.3 Auswirkungen von Zwangserkrankungen auf das Leben Betroffener 129
7.3.1 Veränderung der Welt und des In-der-Welt-Seins 129
7.3.2 Qualitative Unterschiede im Erleben von Gesunden und Zwangskranken 130
7.3.3 Innere Haltung zu den Zwangsinhalten und »Denkverbot« 136
7.3.4 Leben wie in zwei Welten 138
7.3.5 Zurückdrängen ursprünglicher Werte, Bedürfnisse und Gefühle 139
7.3.6 »Problemlösen« auf symbolischer, magischer Ebene und das Zwei-Bühnen-Modell 140
7.3.7 Zwänge können eine Funktion erhalten 142
7.4 Allgemeine Ziele in der Therapie von Zwangserkrankungen 142

Inhaltsverzeichnis aus: Hoffmann/Hofmann, Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen, ISBN 978-3-621-28536-0
© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

8 Kontrollzwänge 143
8.1 Beschreibung der Störung 144
8.1.1 Kontrollen bei Nichtzwangskranken 144
8.1.2 Kontrollen als Abwehrmaßnahmen bei Zwangserkrankungen 145
8.2 Kritische Anmerkungen zu Therapien bei Kontrollzwängen 146
8.2.1 Die Annahme übersteigerter »positiver« Eigenschaften als Ursachen der Störung 146
8.2.2 In-sensu-Konfrontation mit »befürchteten Konsequenzen« 147
8.2.3 Unvollständigkeitsgefühle als zentraler Aspekt bei Zwangsstörungen 148
8.3 Gesamttherapieplan bei Kontrollzwängen 150
8.3.1 Analyse des Zwangssystems 151
8.3.2 In-vivo-Beobachtung 152
8.3.3 Analyse der prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen 153
8.3.4 Erörterung von Perspektiven »nach dem Zwang« und Aktualisierung von Wünschen, Bedürfnissen und Zielen 154
8.3.5 Vermittlung von Erklärungsmodellen für die Struktur des Zwanges und erste Informationen über den Therapieverlauf 154
8.3.6 Schaffung einer neuen Regulationsgrundlage für Kontrollen 154
8.3.7 Übung des »normalen« Kontrollierens und Überwindung des Unvollständigkeitsgefühls 156
8.3.8 Zeitweilige Hilfen durch Quasi-Therapeutenpräsenz 158
8.3.9 Maßnahmen zur Tolerierung und Überwindung von Restspannung 159
8.3.10 In-sensu-Übungen der normalen Kontrollabläufe 160
8.3.11 Umgang mit unrealistischen negativen Gedanken und Ängsten 161
8.3.12 Allmähliche Zurücknahme von Hilfen 161
8.3.13 Vorbereitung auf Rückfälle 161
8.3.14 Arbeit mit Angehörigen 163
8.3.15 Bearbeitung intrapsychischer und interpersoneller Funktionalitäten 163
8.4 Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Therapie 163
8.5 Wirkprinzipien der Therapie 165

9 Primäre zwanghafte Langsamkeit 167
9.1 Beschreibung der Störung 168
9.1.1 Fragmentieren von Handlungen 169
9.1.2 Rekapitulieren 170
9.1.3 Warten auf Handlungsimpulse 170
9.1.4 Kleben bleiben 171
9.2 Kritische Anmerkungen zu Therapien bei primärer zwanghafter Langsamkeit 171

Inhaltsverzeichnis aus: Hoffmann/Hofmann, Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen, ISBN 978-3-621-28536-0
© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

9.3 Gesamttherapieplan bei primärer zwanghafter Langsamkeit 173
9.3.1 Analyse des Zwangssystems 173
9.3.2 Diagnosezentrierte Expositionen 175
9.3.3 Psychische Wiederbelebung 179
9.3.4 Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung 181
9.3.5 Hilfen bei der sozialen und beruflichen Rehabilitation 188
9.4 Wirkprinzipien der Therapie 188

10 Berührungsvermeidungszwänge (Waschzwänge) 189
10.1 Beschreibung der Störung 191
10.1.1 Exkurs: Ekel 191
10.1.2 Zur Genese von Berührungsvermeidungszwängen 193
10.2 Kritische Anmerkungen zu Therapien bei Waschzwängen 196
10.2.1 Versuch der Widerlegung negativer Erwartungen als zentrale Maßnahme 196
10.2.2 Arbeit mit isolierten Substanzen und »künstlichen« Situationen bei Expositionen 197
10.3 Gesamttherapieplan bei Berührungsvermeidungszwängen (Waschzwängen) 198
10.3.1 Analyse des Zwangssystems 198
10.3.2 Gemeinsame Exploration des Zwanges in vivo 200
10.3.3 Maßnahmen zur Distanzierung vom Zwang 206
10.3.4 Erweiterung des inneren und äußeren Probierraums durch Verhaltensexperimente 208
10.3.5 Tolerierung und Bewältigung von zwanghaften Gedanken und Emotionen 209
10.3.6 Festlegung von Anlass, Häufigkeit und Dauer von normalen Waschvorgängen 210
10.3.7 Durchführung von Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung 211
10.3.8 Überwindung von Ekelreaktionen 212
10.3.9 Hinweise zur Durchführung von Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung 215
10.3.10 Umgang mit eventuell auftretenden intensiven Gefühlen 215
10.3.11 Aktivierung eigener Wünsche und Bedürfnisse 218
10.4 Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Durchführung der Therapie 218
10.5 Wirkprinzipien der Therapie 220

11 Zwangsgedanken (Denkzwänge) 222
11.1 Beschreibung der Störung 224
11.2 Kritische Anmerkungen zu Therapien bei Zwangsgedanken 228
11.3 Gesamttherapieplan bei Zwangsgedanken (Denkzwängen) 230

Inhaltsverzeichnis aus: Hoffmann/Hofmann, Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen, ISBN 978-3-621-28536-0
© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

11.3.1 Analyse des Zwangssystems 230
11.3.2 In-vivo-Beobachtungen 231
11.3.3 Erarbeiten eines Erklärungsmodells für die Störung und erste Informationen über die Therapie 232
11.3.4 Sensibilisierung für die Wahrnehmung der eigenen Person 233
11.3.5 Umgang mit Zwangsgedanken bei den Übungen und Expositionen 235
11.3.6 Therapeutische Expositionen nach dem Modell der Subjektkonstituierung 238
11.3.7 Konkretisierung von Zwangsgedanken 244
11.3.8 Emotionale Stützung und Stabilisierung zum Schaffen von Distanz zu Zwangsgedanken 246
11.4 Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Therapie 248
11.5 Wirkprinzipien der Therapie 249

12 Überwertige Ideen 250
12.1 Beschreibung der Störung 252
12.2 Kritische Anmerkungen zu Therapien bei überwertigen Ideen 254
12.3 Schwierigkeiten und Ziele bei der Therapie von überwertigen Ideen 255
12.3.1 Die Schichten von überwertigen Ideen 255
12.3.2 Ziele der Therapie 257
12.4 Gesamttherapieplan bei überwertigen Ideen 258
12.4.1 Analyse des Zwangssystems 258
12.4.2 Aktivierung und Flexibilisierung des aktuellen Verhaltens 259
12.4.3 Abbau von überwertigen Anteilen: Technik der Ideenaufweichung 262
12.4.4 Technik der Werteevozierung und -realisierung 265
12.4.5 Anleitung zum Agieren auf der realen Lebensbühne 266
12.5 Wirkprinzipien der Therapie 266

13 Magisches Denken 267
13.1 Beschreibung der Störung 270
13.1.1 Die Zahl 19 und ihr Gefahrenpotenzial 270
13.1.2 Leben wie in zwei Welten 270
13.1.3 Unwiderlegbarkeit des Systems 271
13.1.4 Alltägliches Kausalitätsverständnis und Partizipation 271
13.1.5 Hauptformen magischen Denkens und Handelns bei Zwangserkrankungen 272
13.1.6 Hexen und Heilige 273
13.2 Kritische Anmerkungen zu Therapien bei magischem Denken 273
13.3 Gesamttherapieplan bei magischem Denken 274
13.3.1 Analyse des Zwangssystems 274

Inhaltsverzeichnis aus: Hoffmann/Hofmann, Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen, ISBN 978-3-621-28536-0
© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

13.3.2 Biographische Rekonstruktion der Entstehung des magischen Denkens 275
13.3.3 »Bühne der Realität« versus »Nebenbühne des Zwanges« 277
13.3.4 Expositionen mit Anleitung zur Subjektkonstituierung 279
13.3.5 Transferförderung: Veränderung des Selbstkonzepts 283
13.4 Wirkprinzipien der Therapie 285

14 Zwanghaftes Sammeln und Horten 286
14.1 Beschreibung der Störung 287
14.2 Kritische Anmerkungen zu Therapien bei zwanghaftem Sammeln und Horten 289
14.3 Gesamttherapieplan bei Sammeln und Horten 290
14.3.1 Analyse des individuellen Systems 291
14.3.2 Neuorganisation »im Kopf« 292
14.3.3 Stabilisierung der Ich-Grenzen 293
14.3.4 Innere Distanz zu Gegenständen herstellen 293
14.3.5 Einordnen von Gefühlen in die eigene Biographie 294
14.3.6 Bedürfniskonkretisierung 294
14.3.7 Expansion nach außen und Perspektivenaufbau 295
14.4 Schwierigkeiten und mögliche Fehler bei der Therapie 295
14.5 Wirkprinzipien der Therapie 295

Literatur 297
Sachwortverzeichnis 301