

Erwin Parfy, Bibiana Schuch, Gerhard Lenz

# **Verhaltenstherapie**

Moderne Ansätze für Theorie und Praxis

2., vollständig überarbeitete Auflage

**facultas**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort der Reihenherausgeber</b> .....	7
<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Das Menschenbild der Verhaltenstherapie</b> .....	11
1.1 Der Körper als Ort der physischen und psychischen Entwicklung .	16
1.2 Organisation von Erfahrung .....	20
1.3 Die Gefühle .....	26
1.4 Das Denken .....	29
1.5 Der Rückgriff auf Erfahrungen .....	31
1.6 Pläne und Bedürfnisse .....	35
1.7 Die Fähigkeit zur Selbstregulation .....	39
1.8 Die wichtigen anderen .....	44
<b>2 Wie psychische Probleme entstehen</b> .....	51
2.1 Was uns schützt und was uns gefährdet .....	53
2.2 Fehlende Kompetenzen .....	55
2.3 Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen .....	56
2.4 Problematische Denkgewohnheiten und Schemata .....	58
2.5 Konflikte zwischen verschiedenen Plänen .....	62
2.6 Einseitigkeit von Persönlichkeitsstilen .....	64
2.7 Wiederholte Krisen in Beziehungen .....	66
<b>3 Die therapeutische Beziehung</b> .....	69
3.1 Überlegungen zu Therapiebeginn .....	70
3.2 Aufbau einer therapeutischen Zusammenarbeit .....	72
3.3 Dimensionen der Beziehungsgestaltung .....	75
<b>4 Der therapeutische Prozess</b> .....	81
4.1 Klinische und verhaltenstherapeutische Diagnostik .....	82
4.2 Die individuelle Fallkonzeption – gemeinsame Zielsetzungen .....	84
4.3 Der Abschied von der Therapie .....	90
<b>5 Die verschiedenen therapeutischen Methoden</b> .....	93
5.1 Die Arbeit mit Emotionen .....	93
5.1.1 Die „klassischen“ Verfahren .....	94
5.1.2 Die emotionsorientierte Therapie .....	104
5.1.3 Die Schematherapie .....	108
5.1.4 Der Aufbau von Fertigkeiten zur Emotionsregulation .....	113
5.2 Die Arbeit mit Kognitionen .....	116
5.2.1 Identifikation und Veränderung problematischer Gedanken .	118
5.2.2 Die „Sokratische Gesprächsführung“ .....	120
5.2.3 Die Metakognitive Therapie .....	123
5.2.4 Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie .....	125

5.3 Die Veränderung des Bezuges zu sich selbst . . . . .	128
5.3.1 Der Aufbau von Selbstkontrollfertigkeiten . . . . .	129
5.3.2 Die Einübung von selbstsicherem Verhalten . . . . .	130
5.3.3 Der Aufbau von Selbstwertgefühl . . . . .	132
5.3.4 Die Förderung selbstfürsorglichen Verhaltens durch euthyme Verfahren . . . . .	133
5.3.5 Die Einübung von Achtsamkeit, Empathie und Mitgefühl .	134
5.4 Die therapeutische Beziehung als Raum für neue Erfahrungen . .	138
5.5 Die Arbeit mit dem Körper . . . . .	141
5.5.1 Die Progressive Muskelentspannung . . . . .	141
5.5.2 Die Bauchatmung . . . . .	145
5.5.3 Biofeedback und Neurofeedback . . . . .	146
5.6 Die Nutzung von lerntheoretischem Wissen . . . . .	147
5.6.1 Operante Methoden . . . . .	147
5.6.2 Modelllernen . . . . .	149
5.7 Die Stärkung allgemeiner Gesundheitsfaktoren . . . . .	149
5.7.1 Die Aktivierung von Ressourcen . . . . .	149
5.7.2 Die Förderung von Resilienz . . . . .	151
<b>6 Störungsspezifische Behandlungskonzepte der Verhaltenstherapie . . . . .</b>	<b>155</b>
6.1 Von A(ngst) bis Z(wang) . . . . .	156
6.1.1 Angststörungen (Demal) . . . . .	156
6.1.2 Alkoholismus (Andorfer) . . . . .	160
6.1.3 Borderline-Persönlichkeitsstörung (Lenz) . . . . .	170
6.1.4 Depression (Butschek) . . . . .	176
6.1.5 Essstörungen (Ohmann) . . . . .	184
6.1.6 Persönlichkeitsstörungen (Schuch) . . . . .	191
6.1.7 Posttraumatische Belastungsstörungen (Pucher-Matzner) .	196
6.1.8 Schizophrene Störungen (Lenz) . . . . .	204
6.1.9 Schmerz (chronischer) (Bach) . . . . .	208
6.1.10 Sexualstörungen (funktionelle) (Kinzl) . . . . .	214
6.1.11 Somatoforme Störungen (Bach) . . . . .	221
6.1.12 Soziale Angststörung/Soziale Phobie (Demal) . . . . .	226
6.1.13 Zwangsstörungen (Demal) . . . . .	230
6.2 Störungsspezifisches Arbeiten aus medizinischer Perspektive . . . .	237
6.2.1 Verhaltensmedizin (Bach) . . . . .	237
6.2.2 Verhaltenstherapie und Pharmakotherapie (Aigner & Lenz)	243
<b>7 Kurze Geschichte der Verhaltenstherapie – ein Blick in die Zukunft . . . . .</b>	<b>252</b>
<b>AutorInnen . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>MitarbeiterInnen . . . . .</b>	<b>262</b>
<b>Abkürzungen . . . . .</b>	<b>265</b>
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>267</b>