

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<i>I. Kapitel:</i>	
Über die Angst	11
<b>1. Einleitung</b>	11
<b>2. Was Sie schon immer über Angst wissen wollten</b>	13
2.1 Angst ist lebensnotwendig	13
2.2 Angst ohne Gefahr	15
2.3 Wann wird Angst zur Krankheit?	17
2.4 Welche Angststörungen gibt es?	18
2.5 Der Teufelskreis der Angst	21
2.6 Wie kann sich Angst entwickeln?	25
2.7 Den Teufelskreis der Angst durchbrechen	27
<b>3. Die Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Teile</b>	33
3.1 Rahmenbedingungen und Organisation der Gruppe	33
3.2 Der Gruppeneffekt	35
3.3 Nutzen der Gruppe für Therapeuten	36
3.4 Das Duo-Prinzip	37
<b>4. Theoretischer Hintergrund des Angstbewältigungsprogramms</b>	39
4.1 Integration von Therapieverfahren	39
4.2 MIMBA: Münchner Integrative Mehrphasige Behandlung von Angststörungen	42
4.3 Therapieziele unseres Angstbewältigungstrainings	46
4.4 Ableitung der Bausteine des Programms	49
<b>5. Bausteine der Angsttherapie</b>	51
5.1 Erregungskontrolle	53
5.2 Kognitive Umstrukturierung: positives Denken – leichter gesagt als gedacht	58
5.3 Exposition – die Exkursion in die Angstsituation	68

5.4 Genese: Psychodramatische Rollenspiele und Familienskulpturen	75
5.5 Selbstsicherheit und Selbstwert	93
5.6 Bilanz und Abschied	97

## *II. Kapitel:*

Integratives gruppentherapeutisches Angstbewältigungs- training (IGA)	101
--	-----

<b>Schnuppersitzung und 1./2. Sitzung: Baustein <i>Information</i></b>	101
--	-----

<b>3. Sitzung: Baustein <i>Erregungskontrolle</i></b>	121
---	-----

<b>4./5./6. Sitzung: Baustein <i>Kognitive Umstrukturierung</i></b>	130
---	-----

<b>7./8./9. Sitzung: Baustein <i>Exposition I</i></b>	153
---	-----

<b>10./11./12./13. Sitzung: Baustein <i>Genese</i></b>	162
--	-----

<b>14./15. Sitzung: Baustein <i>Exposition II</i></b>	179
---	-----

<b>16./17./18. Sitzung: Baustein <i>Selbstsicherheit und Selbstwert</i></b>	183
---	-----

<b>19./20. Sitzung: Baustein <i>Bilanz und Abschied</i></b>	195
---	-----

## *III. Kapitel:*

Erfolgskontrolle und Ausblick: Angst verleiht Flügel	203
--	-----

<b>1. Rückfall-Prophylaxe und Notfallplan</b>	203
---	-----

<b>2. Wie sehen die Erfolge unserer Patienten aus?</b>	207
--	-----

2.1 Rückmeldung aus Patientensicht	207
------------------------------------	-----

2.2 Was in der Einzeltherapie bearbeitet werden muss	213
--	-----

<b>3. Erwachsenwerden und Regiekompetenz</b>	214
--	-----

Dank	220
------	-----

Literatur	221
-----------	-----