

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	1
<b>1 Beschreibung der Störung .....</b>	<b>2</b>
1.1 Bezeichnung .....	2
1.2 Definition .....	3
1.3 Epidemiologische Daten .....	5
1.4 Verlauf und Prognose .....	6
1.5 Differenzialdiagnose .....	8
1.5.1 Die Art der Sorgen .....	8
1.5.2 Abgrenzungen zu anderen psychischen Störungen .....	10
1.6 Komorbidität .....	12
<b>2 Störungstheorien und -modelle .....</b>	<b>14</b>
2.1 Biologische Vulnerabilitäten .....	14
2.2 Psychologische Vulnerabilitäten .....	16
2.3 Auslöser .....	18
2.4 Die Aufrechterhaltung .....	19
2.4.1 Negative Verstärkung der Sorgen .....	19
2.4.2 Kontrollstrategien und ihre negative Wirkung .....	21
2.4.3 Ein Teufelskreis .....	22
<b>3 Diagnostik und Indikation .....</b>	<b>24</b>
3.1 Diagnostisches Vorgehen .....	24
3.2 Diagnostische Verfahren und Dokumentationshilfen .....	26
3.2.1 Strukturierte Interviews und Checklisten .....	26
3.2.2 Fragebögen zur Selbsteinschätzung .....	28
3.2.2.1 Erfassung von allgemeiner Angst und Depression .....	28
3.2.2.2 Screening für Generalisierte Angststörung .....	28
3.2.2.3 Fragebögen zu den Sorgen .....	28
3.2.3 Therapiebegleitende Diagnostik .....	29
3.2.3.1 Tagebücher .....	29
3.2.3.2 Veränderungsdiagnostik .....	30
3.2.3.3 Stundenbögen .....	30

3.3	Fallbeispiele: Generalisierte Angststörung – eine heterogene Störung .....	31
3.4	Indikation .....	33
<b>4</b>	<b>Behandlung</b> .....	<b>34</b>
4.1	Darstellung der Therapiemethoden .....	36
4.1.1	Informationsvermittlung .....	36
4.1.1.1	Was versteht man unter einer GAS? .....	37
4.1.1.2	Was ist Angst? .....	37
4.1.1.3	Wie kommt es zu der GAS? .....	40
4.1.2	Die Konfrontationsbehandlung .....	41
4.1.2.1	Vermittlung eines Modells pathologischer Sorgen .....	42
4.1.2.2	Vermittlung des Behandlungsrationalis .....	44
4.1.2.3	Das Sorgenszenario .....	47
4.1.3	Kognitive Therapie nach Wells .....	58
4.1.3.1	Das Therapiemodell .....	59
4.1.3.2	Die Herleitung des Rationalis .....	61
4.1.3.3	Das therapeutische Vorgehen .....	62
4.1.4	Angewandte Entspannung .....	65
4.1.4.1	Das Therapierational .....	65
4.1.4.2	Das therapeutische Vorgehen .....	66
4.2	Wirkungsweise der Methoden .....	71
4.3	Effektivität und Prognose .....	72
4.4	Varianten der Methoden und Kombinationen .....	74
4.4.1	Varianten .....	75
4.4.2	Kombination psychotherapeutischer Interventionen .....	75
4.4.3	Innovative Ansätze zu einer integrativen Psychotherapie ..	76
4.4.4	Kombination mit Medikamenten .....	79
4.5	Probleme bei der Durchführung .....	79
4.5.1	Motivation für die Therapie .....	79
4.5.2	Hausaufgaben .....	80
4.5.3	Spezielle Probleme bei der Konfrontation .....	80
4.5.4	Spezielle Probleme bei der Kognitiven Therapie nach Wells .....	82
4.5.5	Spezielle Probleme bei der Angewandten Entspannung ...	83
<b>5</b>	<b>Ausblick</b> .....	<b>84</b>
<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>85</b>
<b>7</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>86</b>

<b>8</b>	<b>Anhang</b> .....	94
	Generalisierte Angstskala .....	94
	Meta-Kognitions-Fragebogen – Skala 2 .....	95
	Anleitung zum Sorgentagebuch .....	96
	Patientenblatt zur Sorgenexposition .....	97

**Karten:**

- Wichtige diagnostische Informationen
- Vorbereitung der Sorgenkonfrontation
- Durchführung der Sorgenkonfrontation
- Vorbereitung der Konfrontation in vivo
- Durchführung der Konfrontation in vivo