

# Inhalt

Vorwort zur II. Auflage

IX

## Teil I Störungsbild

<b>1</b>	<b>Erscheinungsbild der Generalisierten Angststörung</b>	2
1.1	Ängste und Sorgen	2
1.2	Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten	8
<b>2</b>	<b>Epidemiologie und Komorbidität</b>	10
2.1	Verbreitung und Verlauf	10
2.2	Komorbidität mit anderen psychischen Störungen	12
<b>3</b>	<b>Klassifikation und Diagnostik</b>	14
3.1	Diagnosekriterien	14
3.2	Differentialdiagnose	16
<b>4</b>	<b>Erklärungsansätze</b>	19
4.1	Drei-Faktoren-Modell	19
4.2	Teufelskreismodell der Generalisierten Angststörung	22
<b>5</b>	<b>Stand der Therapieforschung</b>	27
5.1	Therapiestudien zur Generalisierten Angststörung	27
5.2	Therapieansatz für Angststörungen: Reizkonfrontation	33
5.3	Neuere Therapieansätze	35
5.4	Ausgewählte Interventionen	37

## Teil II Therapie

<b>6</b>	<b>Therapievoraussetzungen</b>	42
6.1	Therapieaufbau und -struktur	42
6.2	Therapieindikationen	48
6.3	Praktische Aspekte der Diagnostik	52

<b>7</b>	<b>Allgemeine Informationsvermittlung</b>	56
7.1	Informationen über Angst	56
7.2	Informationen über die Generalisierte Angststörung	62
7.3	Vermittlung der Entstehungsbedingungen	64
7.4	Anleitung zur Selbstbeobachtung	69
<b>8</b>	<b>Sorgenkonfrontation in sensu</b>	72
8.1	Indikation	72
8.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	74
8.3	Vorbereitung auf die Sorgenkonfrontation in sensu	83
8.4	Durchführung der Sorgenkonfrontation in sensu	90
<b>9</b>	<b>Konfrontation in vivo</b>	98
9.1	Indikation	98
9.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	98
9.3	Vorbereitung auf die Konfrontation in vivo	101
9.4	Durchführung der Konfrontation in vivo	104
<b>10</b>	<b>Kognitive Interventionen</b>	110
10.1	Indikation	110
10.2	Realitätsüberprüfung	111
10.3	Entkatastrophisieren	113
10.4	Umgang mit den Meta-Sorgen	114
<b>11</b>	<b>Angewandte Entspannung</b>	117
11.1	Indikation	117
11.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	118
11.3	Lange Version der Progressiven Muskelrelaxation	120
11.4	Kurze Versionen der Progressiven Muskelrelaxation	125
11.5	Anwendung der Entspannung	129
<b>12</b>	<b>Ausblick</b>	133

## Teil III Anhang

### Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter)

Arbeitsblatt 1	Interview zur Generalisierten Angststörung	137
Arbeitsblatt 2	Interview zur Sorgensymptomatik	145
Arbeitsblatt 3	Worry Domain Questionnaire (WDQ)	154
Arbeitsblatt 4	Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)	155
Arbeitsblatt 5	Meta-Kognitions-Fragebogen	156
Arbeitsblatt 6	Instruktion „Sorgentagebuch“	160
Arbeitsblatt 7	Tagebuch zur Erfassung der Sorgensymptomatik	161
Arbeitsblatt 8	Erklärungsmodell der Aufrechterhaltung von Angst und Sorgen	162
Arbeitsblatt 9	Anleitung zu Imaginationsübungen	163
Arbeitsblatt 10	Fragebogen zur Sorgenkonfrontation	164
Arbeitsblatt 11	Beispielliste für Vermeidungs- und Rückversicherungsverhalten	165
Arbeitsblatt 12	Protokoll zur Erfassung des Vermeidungs- und Rückversicherungsverhaltens	167
Arbeitsblatt 13	Protokoll zu Konfrontationsübungen	168
Arbeitsblatt 14	Tagebuch zur Erfassung erster Angstanzeichen	169
Arbeitsblatt 15	Anleitung zur Entspannung: Lange Version	170
Arbeitsblatt 16	Tagebuch zur Erfassung von Entspannungszuständen	171
Arbeitsblatt 17	Anleitung zur Entspannung: „Entspannung verkürzt“	172
Arbeitsblatt 18	Anleitung zur Entspannung: „Entspannung allein“	173
<b>Literatur</b>		174
<b>Sachregister</b>		179



*Dieses Symbol im Text weist Sie auf die Arbeitsblätter im Anhang und auf der CD-ROM hin.*