

Inhalt

Vorwort zur II. Auflage

IX

Teil I Störungsbild

1	Erscheinungsbild der Generalisierten Angststörung	2
1.1	Ängste und Sorgen	2
1.2	Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten	8
2	Epidemiologie und Komorbidität	10
2.1	Verbreitung und Verlauf	10
2.2	Komorbidität mit anderen psychischen Störungen	12
3	Klassifikation und Diagnostik	14
3.1	Diagnosekriterien	14
3.2	Differentialdiagnose	16
4	Erklärungsansätze	19
4.1	Drei-Faktoren-Modell	19
4.2	Teufelskreismodell der Generalisierten Angststörung	22
5	Stand der Therapieforschung	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

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

7	Allgemeine Informationsvermittlung	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
8	Sorgenkonfrontation in sensu	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
9	Konfrontation in vivo	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
10	Kognitive Interventionen	110
10.1	Indikation	110
10.2	Realitätsüberprüfung	111
10.3	Entkatastrophisieren	113
10.4	Umgang mit den Meta-Sorgen	114
11	Angewandte Entspannung	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
12	Ausblick	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
Literatur		174
Sachregister		179



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