

Inhaltsübersicht

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 14 |
| Teil I Störungsbild | |
| 1 Was ist eine Zwangsstörung-Phänomenologie | 18 |
| 2 Diagnostik | 29 |
| 3 Multimodales Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung | 36 |
| 4 Behandlungsmöglichkeiten | 56 |
| Teil II Therapie | |
| 5 Einführung zum Therapieprogramm | 72 |
| 6 Modul I: Behandlung der Zwangssymptomatik | 75 |
| 7 Modul II: das Soziale Adaptationstraining | 213 |
| 8 Schlusswort | 279 |
| Hinweise zu den Online-Materialien | 283 |
| Literaturverzeichnis | 284 |
| Sachwortverzeichnis | 291 |

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 14 |
| Teil I Störungsbild | |
| 1 Was ist eine Zwangsstörung-Phänomenologie | 18 |
| 1.1 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen | 20 |
| 1.2 Klinische Erscheinungsbilder mit Fallbeispielen | 22 |
| 1.3 Epidemiologie und Verlauf der Zwangsstörung | 26 |
| 1.4 Soziale Defizite | 27 |
| 1.5 Psychosoziale Beeinträchtigung und Lebensqualität | 27 |
| 2 Diagnostik | 29 |
| 2.1 Klassifikation der Zwangsstörung | 29 |
| 2.2 Differenzialdiagnostik und Komorbidität | 31 |
| 2.3 Diagnoseinstrumente zur Erfassung der Zwangssymptomatik | 33 |
| 3 Multimodales Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung | 36 |
| 3.1 Prädisponierende Faktoren | 36 |
| 3.1.1 Genetische Faktoren | 36 |
| 3.1.2 Elterlicher Erziehungsstil | 38 |
| 3.1.3 Kritische Lebensereignisse | 40 |
| 3.1.4 Dysfunktionale Kognitionen | 41 |
| 3.2 Auslösende Bedingungen | 42 |
| 3.2.1 Stress | 43 |
| 3.2.2 Maladaptive Bewältigungsstrategien | 44 |
| 3.3 Teufelskreis Zwang | 44 |
| 3.4 Lerntheoretisches Modell – Das Zwei-Faktoren-Modell | 45 |
| 3.5 Kognitives Modell | 46 |
| 3.6 Langfristige Entwicklungen | 48 |
| 3.6.1 Neuropsychologische Bahnung | 48 |
| 3.6.2 Unvollständigkeitsgefühl | 52 |
| 3.6.3 Die Entstehung von Angstnetzwerken | 53 |
| 3.6.4 Generalisierung | 53 |
| 3.6.5 Funktionale Aspekte der Zwangsstörung | 54 |
| 4 Behandlungsmöglichkeiten | 56 |
| 4.1 Kognitive Verhaltenstherapie | 57 |
| 4.1.1 Exposition mit Reaktionsmanagement | 57 |

| | | |
|-------|---|----|
| 4.1.2 | Kognitive Therapie | 58 |
| 4.1.3 | Kognitive Verhaltenstherapie in Gruppen | 58 |
| 4.2 | Pharmakotherapie | 61 |
| 4.3 | Kombinationstherapie | 63 |
| 4.4 | Ergänzende psychotherapeutische Strategien und Verfahren | 64 |
| 4.4.1 | Einbezug der Angehörigen | 64 |
| 4.4.2 | Achtsamkeit | 64 |
| 4.4.3 | Schematherapeutische Ansätze | 65 |
| 4.4.4 | Inferenzbasierter Ansatz | 65 |
| 4.4.5 | Assoziationspaltung | 66 |
| 4.4.6 | Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) | 66 |
| 4.4.7 | Neurochirurgie und Hirnstimulation | 67 |
| 4.4.8 | Soziales Kompetenz- bzw. Soziales Adaptationstraining | 68 |

Teil II Therapie

5 Einführung zum Therapieprogramm 72

6 Modul I: Behandlung der Zwangssymptomatik 75

Sitzung 1: Einstieg in die kognitiv-verhaltenstherapeutische Arbeit am Zwang 80

Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen 80

Organisatorisches und Vorstellung der Gruppenregeln 81

Psychoedukation 81

Hausaufgaben 85

Umsetzung in der Einzeltherapie 85

Arbeitsblatt Z-1: Therapievertrag und Gruppenregeln (*) 87

Arbeitsblatt Z-1-E: Therapievertrag Einzeltherapie 88

Arbeitsblatt Z-2: Zwangsgedanken und -handlungen (*) 89

Arbeitsblatt Z-3: Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen – Übung 1 90

Arbeitsblatt Z-4: Patienteninformation zur 1. Sitzung 92

Arbeitsblatt Z-5: Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen – Übung 2 97

Sitzung 2: Psychoedukation – das lerntheoretische Modell 98

Einstieg in die Sitzung 98

Das lerntheoretische Modell der Zwangsstörung 99

Hausaufgaben 101

Umsetzung in der Einzeltherapie 102

Arbeitsblatt Z-6: Vier Ebenen einer Situation (*) 103

Arbeitsblatt Z-7: Multimodales Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung (*) 104

| | |
|---|-----|
| Arbeitsblatt Z-8: Lerntheoretisches Modell (*) | 105 |
| Arbeitsblatt Z-9: Angstmacher und Beruhiger | 106 |
| Arbeitsblatt Z-10: Informationsblatt für Angehörige | 107 |
| Arbeitsblatt Z-11: Patienteninformation zur 2. Sitzung | 108 |
| Sitzung 3: Psychoedukation – das kognitive Modell | 111 |
| Einstieg in die Sitzung | 111 |
| Kognitive Theorie zur Entstehung der Zwangsstörung | 111 |
| Hausaufgaben | 113 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 113 |
| Arbeitsblatt Z-12: aufdringliche Gedanken und ihre Bewertung (*) | 114 |
| Arbeitsblatt Z-13: Was kennzeichnet aufdringliche Gedanken? (*) | 115 |
| Arbeitsblatt Z-14: Typische zwanghafte Bewertungsprozesse (*) | 116 |
| Arbeitsblatt Z-15: Kognitives Modell – Rückkopplungsprozesse (*) | 117 |
| Arbeitsblatt Z-16: Patienteninformation zur 3. Sitzung | 118 |
| Sitzung 4: Psychoedukation – Erklärung der Theorie der Angstnetzwerke | 121 |
| Einstieg in die Sitzung | 121 |
| Die Netzwerktheorie | 121 |
| Hausaufgaben | 123 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 123 |
| Arbeitsblatt Z-17: Beispiel eines Angstnetzwerkes bei Kontaminationsangst (*) | 124 |
| Arbeitsblatt Z-18: Überbewertung der Konsequenzen einer Handlung (*) | 125 |
| Arbeitsblatt Z-19: Patienteninformation zur 4. Sitzung | 126 |
| Sitzung 5: Psychoedukation – neurobiologische Zusammenhänge | 130 |
| Einstieg in die Sitzung | 130 |
| Neurophysiologische Zusammenhänge bei Stress | 131 |
| Hausaufgaben | 134 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 134 |
| Arbeitsblatt Z-20: Zusammenhang zwischen Basalganglien und Frontalhirn (*) | 135 |
| Arbeitsblatt Z-21: kontrollierbare und unkontrollierbare Anforderungen (*) | 136 |
| Arbeitsblatt Z-22: Neurobiologische Modellvorstellungen zur Linderung von Zwängen (*) | 137 |
| Arbeitsblatt Z-23: Patienteninformation zur 4. Sitzung | 138 |
| Sitzung 6: Psychoedukation – biografischer Hintergrund der Zwangsstörung | 141 |
| Einstieg in die Sitzung | 141 |
| Biografischer Hintergrund | 141 |

| | |
|--|-----|
| Hausaufgaben | 142 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 143 |
| Arbeitsblatt Z-24: Biografischer Hintergrund (*) | 144 |
| Arbeitsblatt Z-25: Elterlicher Erziehungsstil | 145 |
| Arbeitsblatt Z-26: kritische Lebensereignisse | 146 |
| Arbeitsblatt Z-27: Patienteninformation zur 6. Sitzung | 147 |
| Sitzung 7: Einführung in die Verhaltensanalyse | 150 |
| Einstieg in die Sitzung | 150 |
| Verhaltensanalyse | 151 |
| Hausaufgaben | 153 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 154 |
| Arbeitsblatt Z-28: positive Seiten meiner Zwangsstörung | 155 |
| Arbeitsblatt Z-29: Auflistung der Zwänge | 156 |
| Arbeitsblatt Z-30: Verhaltensanalyse | 157 |
| Arbeitsblatt Z-31: Beispiel zur Verhaltensanalyse (*) | 158 |
| Arbeitsblatt Z-32: Gedankentagebuch | 159 |
| Sitzung 8: Einstieg in die Kognitive Therapie | 161 |
| Einstieg in die Sitzung | 161 |
| Aufdringliche Gedanken und ihre Bewertung | 161 |
| Wie beeinflussen Gedanken die Gefühle? | 161 |
| Wie ändern wir die Gedanken? | 162 |
| Überschätzung der Verantwortlichkeit | 165 |
| Der Inferenzbasierte Ansatz | 166 |
| Hausaufgaben | 167 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 167 |
| Arbeitsblatt Z-33: Zirkelargumentation (*) | 168 |
| Arbeitsblatt Z-34: Wahrscheinlichkeitsschätzungen (*) | 169 |
| Arbeitsblatt Z-35: Kuchendiagramm zur Verantwortung | 170 |
| Arbeitsblatt Z-36: Einbezug der Angehörigen in den therapeutischen Prozess | 171 |
| Sitzung 9: Der erste Schritt zum erwünschten Zielzustand | 176 |
| Einstieg in die Sitzung | 176 |
| Gegenüberstellung von Ausgangszustand und Zielzustand | 176 |
| Übungen zur Vorbereitung der Exposition | 177 |
| Hausaufgaben | 181 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 181 |
| Arbeitsblatt Z-37: Problembereiche und Zielsetzungen | 182 |
| Arbeitsblatt Z-38: Merksatzkärtchen | 183 |
| Arbeitsblatt Z-39: sich die Macht zurückholen | 184 |
| Sitzung 10: Planung der Exposition mit Reaktionsmanagement | 185 |
| Einstieg in die Sitzung | 185 |

| | |
|--|-----|
| Was bedeutet Exposition mit Reaktionsmanagement? | 185 |
| Planung der Exposition mit Reaktionsmanagement | 186 |
| Mentale Vorbereitung der Exposition | 188 |
| Während der Exposition auftretende Gefühle | 188 |
| Verschiedene Möglichkeiten der Durchführung einer Exposition | 189 |
| Hausaufgaben | 191 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 191 |
| Arbeitsblatt Z-40: Exposition, Angst und Zwangsrituale (*) | 192 |
| Arbeitsblatt Z-41: Angst und Reaktionsmanagement (*) | 193 |
| Arbeitsblatt Z-42: Kärtchen mit Expositinsplan | 194 |
| Arbeitsblatt Z-43: Durchführung der Exposition | 195 |
| Arbeitsblatt Z-44: Patienteninformation zur 10. Sitzung | 197 |
| Sitzungen 11 bis 14: Expositionsübungen | 199 |
| Die erste Exposition: Planung und Durchführung | 199 |
| Gestaltung weiterer Expositionen (ab Sitzung 12) | 204 |
| Abschied: Rückfallprophylaxe und Fokussierung weiterer Problembereiche (Sitzung 15) | 214 |

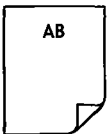
| | |
|--|-----|
| 7 Modul II: das Soziale Adaptationstraining | 213 |
| Allgemeine Hinweise zur Durchführung | 213 |
| Sitzung 1: Selbstsicheres Verhalten | 213 |
| Einstieg in die Sitzung | 214 |
| Einsicht in die individuellen sozialen Defizite | 214 |
| Selbstsicheres Verhalten erlernen | 215 |
| Hausaufgaben | 217 |
| Arbeitsblatt S-1: Meine Werte im U-Fragebogen | 218 |
| Arbeitsblatt S-2: Auswertung U-Fragebogen (*) | 219 |
| Arbeitsblatt S-3: Übersicht Selbstsicherheitstraining | 220 |
| Arbeitsblatt S-4: Beispiele für selbstsicheres Verhalten (*) | 221 |
| Arbeitsblatt S-5: Wie kann selbstsicheres Verhalten erlernt werden (*) | 222 |
| Arbeitsblatt S-6: Selbstsicherheitsraster | 223 |
| Arbeitsblatt S-7: Zielliste | 224 |
| Sitzung 2: Flexibilitätstraining | 225 |
| Einstieg in die Sitzung | 225 |
| Übung zur Körperhaltung | 225 |
| Die Dimensionen selbstsicheren Verhaltens | 226 |
| Hausaufgaben | 227 |
| Arbeitsblatt S-8: Merkmale selbstunsicheren Verhaltens (*) | 228 |
| Arbeitsblatt S-9: Merkmale selbstsicheren Verhaltens (*) | 229 |
| Arbeitsblatt S-10: Situationen zum Thema Recht durchsetzen | 230 |

| | |
|--|-----|
| Sitzung 3 und Sitzung 4: Recht durchsetzen | 232 |
| Einstieg in die Sitzung | 232 |
| Vorbereitung auf die Rollenspiele | 232 |
| Rollenspiele | 234 |
| Hausaufgaben | 235 |
| Arbeitsblatt S-11: Feedback-Regeln für Rollenspiele (*) | 237 |
| Arbeitsblatt S-12: themenspezifische Selbstsicherheitsraster | 238 |
| Arbeitsblatt S-13: Situationen zum Thema Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen | 239 |
| Sitzung 5 und Sitzung 6: Zwischenmenschliche Kommunikation | 241 |
| Einstieg in die Sitzung | 241 |
| Adäquates Äußern von Gefühlen und Bedürfnissen | 241 |
| Rollenspiele | 242 |
| Hausaufgaben | 243 |
| Arbeitsblatt S-12: themenspezifische Selbstsicherheitsraster | 244 |
| Arbeitsblatt S-14: Kommunikationsregeln | 245 |
| Arbeitsblatt S-15: Kommunikationsfehler (*) | 246 |
| Arbeitsblatt S-16: Wie spreche ich Gefühle direkt an? (*) | 248 |
| Arbeitsblatt S-17: Direktes Ansprechen von Gefühlen in vivo | 249 |
| Arbeitsblatt S-18: Themenbereiche in Beziehungen | 250 |
| Sitzung 7: Ebenen zwischenmenschlicher Kommunikation | 251 |
| Einstieg in die Sitzung | 251 |
| Vermittlung der Kommunikationsebenen | 252 |
| Dysfunktionale Grundeinstellungen identifizieren | 253 |
| Hausaufgaben | 254 |
| Arbeitsblatt S-19: Kommunikationsebenen (*) | 255 |
| Arbeitsblatt S-20: Zwangsspezifische Grundeinstellungen (*) | 256 |
| Arbeitsblatt S-21: Grundeinstellungen | 257 |
| Arbeitsblatt S-22: Situationen zum Thema Schuld und Verantwortung | 258 |
| Sitzung 8: Schuld und Verantwortung | 260 |
| Einstieg in die Sitzung | 260 |
| Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen | 261 |
| Rollenspiele | 261 |
| Hausaufgaben | 262 |
| Arbeitsblatt S-12: themenspezifische Selbstsicherheitsraster | 263 |
| Arbeitsblatt S-23: Situationen zum Thema Perfektion | 264 |
| Arbeitsblatt S-24: Situationen zum Thema Fehlschlag- und Kritikangst | 266 |
| Sitzung 9 und Sitzung 10: Perfektion und Fehlschlag- und Kritikangst | 268 |
| Einstieg in die Sitzung | 268 |
| Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen | 268 |
| Herstellen des Bezugs zur Biografie | 269 |

| | |
|---|-----|
| Rollenspiele | 269 |
| Hausaufgaben | 271 |
| Arbeitsblatt S-12: themenspezifisches Selbstsicherheitsraster | 272 |
| Sitzung 11: Umgang mit Konflikten | 273 |
| Einstieg in die Sitzung | 273 |
| Lernen, Konflikte zu klären | 273 |
| Rollenspiele | 274 |
| Ende der Gruppentherapie: Abschied | 274 |
| Arbeitsblatt S-12: themenspezifisches Selbstsicherheitsraster | 276 |
| Arbeitsblatt S-25: Schema zum Umgang mit Konflikten (*) | 277 |
| Umsetzung in der Einzeltherapie | 278 |

| | |
|---|-----|
| 8 Schlusswort | 279 |
| Hinweise zu den Online-Materialien | 283 |
| Literaturverzeichnis | 284 |
| Sachwortverzeichnis | 291 |

Die mit (*) markierten Arbeitsblätter liegen auch als PowerPoint-Folien für die Präsentation in der Gruppentherapie vor.



Dieses Symbol weist Sie auf die Arbeitsblätter hin