

Vorbemerkung .....	9
6. Operante Verfahren .....	11
6.1 Lerntheoretische Grundlagen der Verhaltenstherapie ...	11
<i>Historisches</i> .....	11
<i>Belohnung und Bestrafung</i> .....	13
<i>Diskriminationslernen</i> .....	19
<i>Das Sorck-Modell</i> .....	22
6.2 Die klinische Anwendung des operanten Konditionierens	24
<i>Verstärkung</i> .....	24
<i>Reaktionsausformung</i> .....	26
<i>Reaktionsverkettung</i> .....	27
<i>Bestrafung</i> .....	28
<i>Löschung</i> .....	31
<i>Reizkontrolle</i> .....	35
<i>Hilfsmittel</i> .....	35
6.3 Verhaltenstherapeutische Programme .....	38
<i>Breitband-Therapie</i> .....	38
<i>Selbstregulation</i> .....	40
<i>Psychotisches Verhalten</i> .....	41
<i>Überaktivität und Delinquenz</i> .....	43
<i>Lernprobleme und Studienschwierigkeiten</i> .....	44
<i>Soziale Kompetenz</i> .....	45
<i>Abhängigkeit</i> .....	47
<i>Verhaltensmedizin</i> .....	52
6.4 Diskussion	
<i>Erhaltung des Therapieerfolgs</i> .....	55

<i>Neuere Trends</i> .....	56
<i>Effektivität</i> .....	57
<i>Kritik</i> .....	58
<i>Zusammenfassung</i> .....	61
<i>Empfohlene Literatur</i> .....	63
<i>Anhang: Selbstkontroll-Liste für Gewichtsprobleme</i> .....	64
7. Desensibilisierung und Angstkonfrontation .....	67
7.1 Angst .....	67
<i>Zur Phänomenologie</i> .....	67
<i>Arten von Angst</i> .....	69
<i>Klinische Bedeutung der Angst</i> .....	71
7.2 Theorien zu Angst und Vermeidungslernen .....	73
<i>Physiologische Theorien der Angst</i> .....	73
<i>Die mehrstufige Theorie des Vermeidungslernens</i> .....	76
<i>Zur Entstehung von Phobien</i> .....	81
7.3 Zur Exploration in der Verhaltenstherapie .....	82
<i>Verhaltensanalyse</i> .....	82
<i>Primäre und sekundäre Symptome</i> .....	84
<i>Hierarchische Therapieziele</i> .....	88
<i>Hierarchische (vertikale) Verhaltensanalyse</i> .....	89
7.4 Systematische Desensibilisierung .....	90
<i>Zur Methode</i> .....	90
<i>Effektivität</i> .....	96
<i>Kritik</i> .....	100

7.5 Reizüberflutung .....	105
<i>Verschiedene Methoden</i> .....	105
<i>Implosion</i> .....	108
<i>Reizüberflutung bei Phobien und Zwängen</i> .....	109
<i>Effektivität</i> .....	113
<i>Variationen</i> .....	114
<i>Zusammenfassung</i> .....	115
<i>Empfohlene Literatur</i> .....	117
Anhang: Angstfragebogen, Zwängefragebogen .....	119
8. Kognitive Therapien .....	124
8.1 Einleitung .....	124
<i>Das Aufkommen kognitiver Ansätze</i> .....	124
<i>Belege für die Inadäquatheit des nichtkognitiven S-R-Modells</i> .....	126
<i>Kognitive Theorien der Angst</i> .....	128
<i>Unterschiede zwischen kognitiver Therapie und Einsichts- therapie</i> .....	130
8.2 Modell-Lernen .....	132
<i>Arten des Modell-Lernens</i> .....	132
<i>Komponenten des Modell-Lernens</i> .....	133
<i>Anwendungen des Modell-Lernens</i> .....	134
8.3 Verdeckte Konditionierung .....	136
<i>Allgemeines</i> .....	136
<i>Gedankenstopp: Verdeckte Stimuluskontrolle?</i> .....	138
<i>Desensibilisierung: Verdeckte Gegenkonditionierung?</i> .....	138
<i>Verdeckte Kontrolle (Koverantenkontrolle)</i> .....	140
<i>Verdeckte Sensibilisierung, Verstärkung und Extinktion</i> .....	141
<i>Verdecktes Modelllernen</i> .....	143

8.4 Kognitive Umstrukturierung . . . . .	145
<i>Selbstverbalisierung und verbale Kontrolle</i> . . . . .	145
<i>Emotion und Selbstgespräch</i> . . . . .	148
<i>Irrationale Gedanken nach Ellis</i> . . . . .	152
<i>Rational-Emotive-Therapie</i> . . . . .	153
<i>Stress-Impfung</i> . . . . .	160
<i>Anwendungen</i> . . . . .	163
<i>Problemlöse-Training</i> . . . . .	166
8.5 Diskussion . . . . .	168
<i>Effektivität</i> . . . . .	168
<i>Kritik</i> . . . . .	169
<i>Zusammenfassung</i> . . . . .	172
<i>Empfohlene Literatur</i> . . . . .	176
Schlußbemerkung . . . . .	177
Literaturverzeichnis . . . . .	182