

Inhalt

Vorbemerkung	8
6 Operante Verfahren	9
6.1 Lerntheoretische Grundlagen	9
Historisches	9
Belohnung und Bestrafung	15
Diskriminationslernen	20
Das Sorck-Modell	23
6.2 Zur Exploration in der Verhaltenstherapie	25
Problemanalyse	25
Primäre und sekundäre Symptome	27
Hierarchische Therapieziele	31
6.3 Klinische Anwendung des operanten Konditionierens ..	33
Verstärkung	33
Reaktionsausformung	36
Reaktionsverkettung	37
Bestrafung	38
Löschung	41
Reizkontrolle	45
Hilfsmittel	46
6.4 Verhaltenstherapeutische Programme	47
Breitband-Therapie	47
Selbstregulation	50
Rehabilitation	51
Überaktivität und Delinquenz	54
Lernprobleme und Studienschwierigkeiten	55
Soziale Kompetenz	56
Abhängigkeit	57
Verhaltensmedizin	62
6.5 Diskussion	67
Erhaltung des Therapieerfolgs	67
Neuere Trends	68
Effektivität	69
Kritik	71
Zusammenfassung	75

Literatur	76
Anhang: Selbstkontroll-Liste für Gewichtsprobleme ...	78
7. Desensibilisierung und Angstkonfrontation ..	81
7.1 Angst	81
Zur Phänomenologie	81
Arten von Angst	83
Ängste	84
Zwänge	85
Klinische bedeutung der Angst	86
7.2 Theorien zu Angst und Vermeidungslernen	88
Physiologische Theorien der Angst	88
Mehrstufige Theorie des Vermeidungslernens	92
Zur Entstehung von Ängsten und Zwängen	96
7.3 Systematische Desensibilisierung	98
Zur Methode	98
Effektivität	105
Kritik	110
7.4 Reizüberflutung	115
Historische Vorläufer	115
In-sensu Konfrontation	116
Reizkonfrontation bei Phobien und Zwängen	119
7.5 Diskussion	124
Effektivität	124
Variationen	127
Kritik	128
Zusammenfassung	130
Literatur	132
Anhang: Angstfragebogen, Zwangs-Inventar	134
8. Kognitive Therapie	138
8.1 Einleitung	138
Aufkommen kognitiver Ansätze	138
Historische Grundlagen	141
Kritik des nichtkognitiven SR-Modells	147
Kognitive Theorien der Angst	149
Kognitive Therapie und traditionelle Einsichtstherapie ..	151
8.2 Verdeckte Konditionierung	152
Allgemeines	152
Gedankenstop: Verdeckte Reizkontrolle	154

	Desensibilisierung: Verdeckte Gegenkonditionierung ...	155
	Verdeckte Kontrolle (Koverantenkontrolle)	155
	Verdeckte Sensibilisierung	157
8.3	Selbstinstruktion und Problemlösen	159
	Selbstverbalisierung und verbale Kontrolle	159
	Streßimpfung	163
	Anwendungen	166
	Problemlösetraining	170
8.4	Diskursive Therapie	172
	Emotion und Selbstgespräch	172
	Irrationale Denkschemata und irrationale Ideen	175
	Rational-emotive Therapie	179
8.5	Modell-Lernen und Selbstkontrolle	186
	Arten des Modell-Lernens	186
	Komponenten des Modell-Lernens	188
	Anwendungen des Modell-Lernens	190
	Verdecktes Modell-Lernen	192
8.6	Diskussion	193
	Effektivität	193
	Kritik	194
	Zusammenfassung	198
	Literatur	202
	Anhang: Depressionsfragebogen (Becksches Depressionsinventar, BDI)	202
	Gesamtbetrachtung	204
	Literaturverzeichnis	210