

# Gliederungsübersicht

Kapitel 1: Einführung <i>Redaktionskommission der DGVT</i> .....	1
Kapitel 2: Verhaltenstherapeutische Diagnostik <i>Dietmar Schulte</i> .....	16
Kapitel 3: Grundlagen verhaltenstherapeutischer Methoden <i>Hans Reinecker</i> .....	43
Kapitel 4: Methoden der Verhaltenstherapie <i>Hans Reinecker</i> .....	64
Kapitel 5: Theorien zur Erklärung gestörten Verhaltens <i>Hardo Sorgatz</i> .....	179
Kapitel 6: Psychophysiologie und Verhaltensmedizin <i>Hardo Sorgatz</i> .....	207
Kapitel 7: Verhaltenstherapie in der psychosozialen Versorgung <i>Thomas Heyden</i> .....	232
Kapitel 8: Weiterführende Literatur .....	246
Kapitel 9: Gesamtliteraturverzeichnis .....	248
Englisch-deutsches Fachwortverzeichnis .....	280
Abkürzungsverzeichnis .....	282
Personenregister .....	283
Sachwortregister .....	291
Zu den Autoren .....	296

# INHALTSVERZEICHNIS

## **Kapitel 1: Einführung**

*Redaktionskommission der DGVT*

1.1.	Verhaltenstherapie heute .....	1
1.2.	Historischer Überblick .....	3
1.3.	Aktuelle Trends .....	10
1.4.	Verständnis von psychischen Störungen .....	12
1.5.	Zum vorliegenden Buch .....	14

## **Kapitel 2: Verhaltenstherapeutische Diagnostik**

*Dietmar Schulte*

2.1.	Verhaltensdiagnostik .....	16
2.1.1.	Verhaltensmessung und Verhaltensanalyse .....	16
2.1.2.	Beschwerden als Verhaltensprobleme .....	17
2.1.3.	Diagnostik als Problemanalyse .....	19
2.2.	Problemstrukturierung .....	20
2.2.1.	Verhaltensprobleme .....	21
2.2.2.	Problembedingung, Änderungspunkt, therapeutischer Ansatzpunkt .....	22
2.2.3.	Prozeßmodell der Problemstrukturierung .....	23
2.2.4.	Zusammenhang von Problemen .....	25
2.3.	Bedingungsanalyse .....	26
2.3.1.	Funktionale Verhaltensanalyse .....	26
2.3.2.	Erweiterungen und Alternativen .....	27
2.3.3.	Kombination funktionaler Bedingungsanalysen .....	29
2.3.4.	Formales Schema funktionaler Bedingungsanalysen .....	30
2.3.5.	Beispiele unterschiedlicher Analysen .....	32
2.4.	Therapieplanung .....	33
2.4.1.	Therapeutische Regeln .....	33
2.4.2.	Äquivalenzproblem .....	35
2.4.3.	Kombination therapeutischer Methoden .....	37
2.5.	Methoden der Verhaltensmessung .....	38
2.5.1.	Funktion und Strategie diagnostischer Erhebung .....	38
2.5.2.	Methoden der Informationsgewinnung .....	40

## **Kapitel 3: Grundlagen verhaltenstherapeutischer Methoden**

*Hans Reinecker*

3.1.	Therapie als Lernprozeß .....	43
3.1.1.	Konditionierungsmodelle .....	44
3.1.2.	Kognitive Lernmodelle .....	47
3.1.3.	Sozialpsychologische Aspekte .....	49
3.1.4.	Persönlichkeitstheorie .....	50

3.2.	Verhaltenstherapie als Problemlöseprozeß .....	51
3.2.1.	Ein Prozeßmodell für die Verhaltenstherapie .....	51
3.2.2.	Aspekte der therapeutischen Beziehung .....	55
3.2.3.	Health-Belief-Model .....	56
3.2.4.	Plausibles Ätiologie- und Änderungsmodell .....	57
3.3.	Methodologie und Evaluation .....	59
3.3.1.	Methodologischer Behaviorismus .....	59
3.3.2.	Aspekte der Evaluation .....	61

## **Kapitel 4: Methoden der Verhaltenstherapie**

*Hans Reinecker*

4.1.	Konfrontationsverfahren .....	64
4.1.1.	Zur verhaltenstherapeutischen Analyse von Angst .....	64
4.1.1.1.	Angst und Phobie .....	65
4.1.1.2.	Zur Klassifikation von Phobien .....	66
4.1.2.	Systematische Desensibilisierung .....	67
4.1.2.1.	Theoretische Grundlagen .....	67
4.1.2.2.	Darstellung des Verfahrens .....	68
4.1.2.3.	Entwicklungen und Varianten der Systematischen Desensibilisierung ....	71
4.1.2.4.	Kontroversen um die Systematische Desensibilisierung .....	72
4.1.2.5.	Training zur Angstbewältigung .....	76
4.1.3.	Exposition und Reaktionsverhinderung .....	78
4.1.3.1.	Grundlagen und Prinzipien des Expositionstrainings .....	79
4.1.3.2.	Klinisches Modell von Expositionsverfahren .....	80
4.1.3.3.	Anwendung von Expositionstraining und Reaktionsverhinderung .....	81
4.1.4.	Implosion .....	83
4.1.4.1.	Prinzipien des Verfahrens .....	83
4.1.4.2.	Beschreibung des Verfahrens .....	84
4.1.4.3.	Probleme der Implosionstechnik .....	85
4.1.5.	Graduierte Löschung .....	87
4.1.5.1.	Grundlagen und Prinzipien des Verfahrens .....	87
4.1.5.2.	Durchführung des Verfahrens .....	88
4.2.	Operante Methoden .....	89
4.2.1.	Operante Methoden zum Aufbau von Verhalten .....	90
4.2.1.1.	Ausformen von Verhaltensfähigkeiten .....	90
4.2.1.2.	Erhöhung der Wahrscheinlichkeit erwünschten Verhaltens .....	92
4.2.1.3.	Aufrechterhalten eines Verhaltens .....	94
4.2.2.	Operante Methoden zum Abbau von Verhalten .....	95
4.2.2.1.	Bestrafung von Verhalten .....	95
4.2.2.2.	Löschung von Verhalten .....	96
4.2.2.3.	Response Cost .....	96
4.2.2.4.	Time-out .....	97
4.2.2.5.	Sättigung und Beschränkung .....	98
4.2.3.	Kontingenzmanagement .....	98
4.2.3.1.	Token Economies .....	99
4.2.3.2.	Kontingenzverträge .....	100

4.2.3.3. Kontingenzmanagement in der natürlichen Umgebung .....	101
4.3. Aversionsverfahren .....	102
4.3.1. Aversionstherapie .....	103
4.3.2. Bestrafungsverfahren .....	104
4.3.3. Vermeidungstraining .....	105
4.3.4. Ethische Probleme von Aversionsverfahren .....	105
4.4. Modellernen .....	106
4.4.1. Grundlagen und Erklärungsansätze des Modellerns .....	107
4.4.1.1. Instinkttheorien .....	108
4.4.1.2. Assoziationstheorien .....	108
4.4.1.3. Verstärkungstheorien .....	108
4.4.1.4. Theorien des affektiven Feedback .....	109
4.4.1.5. Kognitiv-soziale Lerntheorie .....	109
4.4.2. Methoden des Modellerns .....	111
4.4.2.1. Beobachtungslernerneffekt .....	111
4.4.2.2. Hemmende und enthemmende Effekte .....	114
4.4.2.3. Reaktionserleichternde Effekte .....	114
4.5. Training in Selbstsicherheit .....	115
4.5.1. Grundlagen und Elemente von Selbstsicherheitstrainings .....	119
4.5.1.1. Subjektive Einstellung .....	119
4.5.1.2. Soziale Fertigkeiten .....	119
4.5.1.3. Soziale Angst und Hemmung .....	120
4.5.2. Modelle von Selbstsicherheitstrainings .....	122
4.5.2.1. Das Assertiveness-Trainings-Programm (ATP) .....	122
4.5.2.2. Verhaltenstrainingsprogramm zum Aufbau sozialer Kompetenz (VTP) ..	125
4.5.2.3. Prinzip der „minimal effektiven Verhaltensweise“ .....	126
4.5.3. Hinweise zur differentiellen Indikation .....	127
4.5.4. Anmerkungen zum Training in Selbstsicherheit .....	129
4.6. Verdecktes Konditionieren .....	130
4.6.1. Verdecktes Gegenkonditionieren .....	131
4.6.2. Verdeckte Sensibilisierung .....	131
4.6.3. Verdeckte Verstärkung .....	132
4.6.4. Verdeckte Löschung .....	134
4.6.5. Verdecktes Modellernen .....	134
4.6.6. Coverant-Kontrolle .....	135
4.6.7. Gedankenstop .....	136
4.7. Methoden der kognitiven Umstrukturierung .....	137
4.7.1. Die Veränderung von Selbstverbalisationen .....	137
4.7.1.1. Selbstinstruktionstraining .....	138
4.7.1.2. Streß-Impfungs-Training .....	139
4.7.2. Kognitive Intervention bei Depressiven .....	141
4.7.2.1. Zielsetzung des Ansatzes von Beck .....	142
4.7.2.2. Methoden der kognitiven Intervention .....	143
4.7.2.3. Anmerkungen zur Beurteilung des Ansatzes .....	147
4.7.3. Rational-emotive-Therapie (RET) .....	147
4.7.3.1. Lebensphilosophische Annahmen der RET .....	148

4.7.3.2. Zur Methode der RET .....	148
4.7.3.3. Ebenen der Methode der RET .....	149
4.7.3.4. Zur Beurteilung der RET .....	152
4.7.4. Attribution und Attributionstherapie .....	153
4.7.4.1. Erlebte Kontrolle .....	154
4.7.4.2. Attributionstherapie .....	154
4.7.4.3. Selbstwahrnehmung .....	156
4.7.5. Training in Problemlösen .....	157
4.7.5.1. Therapie als Problemlösen .....	157
4.7.5.2. Stufen des Problemlöseprozesses .....	158
4.7.5.3. Anmerkungen zum Problemlösen .....	159
4.8. Selbstkontrolle .....	160
4.8.1. Selbstmanagement, Selbstregulation, Selbstkontrolle .....	160
4.8.2. Grundlagen der Selbstkontrolle .....	164
4.8.2.1. Reziproker Determinismus und Interaktionismus .....	164
4.8.2.2. Kognitive Kontrolle und kognitives Lernen .....	165
4.8.2.3. Selbstregulation und Handlung .....	166
4.8.3. Methoden der Selbstkontrolle .....	167
4.8.3.1. Selbstbeobachtung .....	167
4.8.3.2. Stimuluskontrolle .....	169
4.8.3.3. Selbstverstärkung und Selbstbestrafung .....	171
4.8.3.4. Kontrakte in der Selbstkontrolle .....	172
4.8.4. Diskussion von Problemen der Selbstkontrolle .....	174
4.8.4.1. Selbstkontrolle und Freiheit .....	175
4.8.4.2. Vorzüge von Selbstkontrollverfahren .....	176

## **Kapitel 5: Theorien zur Erklärung gestörten Verhaltens**

*Hardo Sorgatz*

5.1. Störungsunspezifische Erklärungsansätze .....	180
5.1.1. Die Auffassung der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen bei Skinner .....	180
5.1.2. Bindras perzeptuell-motivationale Alternative zum Response-Reinforcement-Konzept .....	182
5.1.3. Die Entstehung dysfunktionalen Verhaltens nach der sozial-kognitiven Lerntheorie von Bandura .....	183
5.1.4. Sozialpsychologische Theorien zur Entstehung dysfunktionalen Verhaltens: die Dissonanztheorie .....	185
5.1.5. Die A-B-C-Theorie der psychischen Störungen und die Rational-emotive Therapie von Ellis .....	188
5.1.5.1. Der Zusammenhang von Kognitionen, Selbstverbalisierungen und Emotionen .....	188
5.1.5.2. Die A-B-C-Theorie der Persönlichkeit bzw. der psychischen Störungen ..	188
5.2. Störungsspezifische Erklärungsansätze .....	191
5.2.1. Die Neurosentheorie Pawlows .....	192
5.2.2. Die Zwei-Faktoren-Theorie von Mowrer .....	194
5.2.3. Das Konditionierungsmodell der Neurose nach Eysenck .....	195

5.2.4.	Becks Modell der Depression .....	199
5.2.5.	Gelernte Hilflosigkeit als Modell depressiven Verhaltens .....	203

## **Kapitel 6: Psychophysiologie und Verhaltensmedizin**

*Hardo Sorgatz*

6.1.	Wissenschaftstheoretische Positionen der Psychophysiologie .....	207
6.2.	Psychophysiologische Konzepte .....	209
6.2.1.	Psychophysiologische Aktivierung .....	209
6.2.2.	Streß .....	211
6.2.3.	Emotionen .....	213
6.2.4.	Habituation .....	217
6.3.	Psychophysiologische Methodik .....	219
6.3.1.	Elektrophysiologische Meßverfahren .....	220
6.3.2.	Biochemische Methoden .....	221
6.4.	Biofeedback .....	222
6.5.	Verhaltensmedizin: Ein Wechsel der Perspektive? .....	228

## **Kapitel 7: Verhaltenstherapie in der psychosozialen Versorgung**

*Thomas Heyden*

7.1.	Verhaltenstherapie und gemeindenahere Versorgung .....	232
7.1.1.	Verhaltenstheoretisch orientierte Gemeindepsychologie .....	233
7.1.2.	Verhaltenstherapie und primäre Prävention .....	237
7.2.	Verhaltenstherapie in der psychosozialen Praxis .....	240
7.2.1.	Verhaltenstherapie in verschiedenen Tätigkeitsfeldern .....	240
7.2.2.	Verhaltenstherapie und rechtliche Situation .....	243

## **Kapitel 8: Weiterführende Literatur** .....

246

## **Kapitel 9: Gesamtliteraturverzeichnis** .....

248

## **Englisch-deutsches Fachwortverzeichnis** .....

280

## **Abkürzungsverzeichnis** .....

282

## **Personenregister** .....

283

## **Sachwortregister** .....

291

## **Zu den Autoren** .....

296