

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Verhaltenstherapie?	7
Der Begriff „Verhalten“	7
Die therapeutische Strategie der Verhaltens- therapie – ein Beispiel	10
Sieben Merkmale der Verhaltenstherapie	16
2. Verhaltenstherapie bei Ängsten	23
Erscheinungsformen von Ängsten	26
Systematische Desensibilisierung	27
Expositionstraining in der Wirklichkeit . . .	35
Selbstsicherheitstraining bei sozialen Ängsten	40
3. Verhaltenstherapie bei Zwangserkrankungen	47
4. Verhaltenstherapie bei Depressionen	59
Depressionen aus psychologischer Sicht . . .	59
Verhaltenstherapie bei Depressionen: Ein Fallbeispiel	63
5. Verhaltenstherapie bei psychosomatischen Erkrankungen	78
Ein verhaltenstherapeutischer Ansatz bei Spannungskopfschmerzen	78
6. Ein Selbstkontroll-Programm am Beispiel Übergewicht	87
7. Vorurteile gegenüber der Verhaltenstherapie	102

8. Wichtige Informationen für Patienten	110
Anforderungen an Therapeuten und Patienten	110
Zur Qualifikation von Verhaltenstherapeuten	112
Verhaltenstherapie im Kassenverfahren . . .	113
 Weiterführende Literatur	 115