

Inhalt

Einleitende Bemerkungen 7

1. Zur Bedeutung von Attributionstrainings 9

1.1 Attributionstraining und Gesundheitsberatung 9

1.2 Attributionstraining und Therapie psychosomatischer Störungen 11

2. Trainingsprogramme für die Gesundheitsberatung

Beispiele eines Attributionstrainings zur Selbstbearbeitung durch Patienten 14

2.1 Das Lernprogramm 1: Essen und Trinken 14

2.2 Das Lernprogramm 2: Bewegung 55

3. Attributionstraining bei Eßstörungen

Ein Beispiel eines Attributionstrainings vor Psychotherapie 93

3.1 Einleitung 93

3.2 Die Vorbereitungsphase 96

3.2.1 Erster Schritt:

Welche Erfahrungen haben die Teilnehmer mit Gewichtsreduktionsmaßnahmen und welche Schlußfolgerungen ziehen sie aus diesen Erfahrungen? 96

3.2.2 Zweiter Schritt:

Was bedeutet es für die Motivation zur Teilnahme an einer Maßnahme zur Gewichtsreduktion, wenn man eher seine Umgebung für bisheriges Scheitern verantwortlich macht, bzw. wenn man die Ursachen hierfür in seiner Person selbst sucht? 101

3.2.3 Dritter Schritt:

Die Rolle der richtigen Anstrengung 106

3.2.4 Vierter Schritt:

Ansatzpunkte für den Einsatz der persönlichen Anstrengung 108

3.3 Anhang zum Attributionstraining 111

3.3.1 Kurze Erläuterung der Arbeitsblätter 111

3.3.2 Muster der Arbeitsblätter 1 bis 5 112

3.3.3 Informationspaket und Argumentationshilfen
(einschließlich Literaturangaben) 120

3.3.3.1 Welchen Erklärungswert haben bestimmte Umwelteinflüsse für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht? 120

3.3.3.1.1 Streß 120

3.3.3.1.2 Verführung durch Werbung bzw. andere Personen 121

3.3.3.1.3 Ansprüche der Familie 122

3.3.3.1.4 Kantinenessen 122

3.3.3.2 Welchen Erklärungswert haben bestimmte Personenbedingungen für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht? 122

3.3.3.2.1 Einfluß der Vererbung 122

3.3.3.2.2 Knochenbau 123

3.3.3.2.3 Fettzellentheorie 123

3.3.3.2.4 Stoffwechselstörungen 123

3.3.3.2.5 Fehlfunktion der Drüsen 124

3.3.3.2.6 Störung der Appetit- und Sättigungsregulation 125

3.3.3.2.7 Sucht 125

3.3.3.2.8 Willensschwäche 126

- 4. Attributionstraining für Raucher**
Ein Beispiel eines begleitenden Attributionstrainings 127
 - 4.1 Feststellen individueller Erklärungen für bisher nicht erfolgreiche Versuche, das Rauchen einzustellen 128
 - 4.2 Veränderung der Ursachenzuschreibungen 130
 - 4.2.1 Kleingruppen und Verteilungskuchen 130
 - 4.3 Anhang zum Attributionstraining 136
 - 4.3.1 Kurze Erläuterung der Arbeitsmaterialien 136
 - 4.3.2 Muster der Arbeitsmaterialien 137
 - 4.3.3 Informationspaket und Argumentationshilfen (einschließlich Literaturangaben) 138
 - 4.3.3.1 Welchen Erklärungswert haben bestimmte Umwelteinflüsse für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Rauchens? 139
 - 4.3.3.1.1 Allgemeine Luftverunreinigung 139
 - 4.3.3.1.2 Sozialer Druck 139
 - 4.3.3.1.3 Streß 139
 - 4.3.3.2 Welchen Erklärungswert haben bestimmte Personeneinflüsse für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Rauchens? 140
 - 4.3.3.2.1 Vererbung 140
 - 4.3.3.2.2 Persönlichkeitsvariablen 140
 - 4.3.3.2.3 Alkoholkonsum und Rauchen 140
 - 4.3.3.2.4 Rauchen und Gewichtskontrolle 141
 - 4.3.3.2.5 Einstellung zum Rauchen und Rauchergewohnheiten 141
- 5. Theoretische Einordnung der Maßnahmen** 143
- 5.1 Fallbeispiele und ihre Ergänzung durch ein Attributionstraining 147
- 6. Zusammenfassung:**
Attributionstrainings in der Gesundheitsberatung, als Therapievorbereitung und Therapiebegleitung 153
 - 6.1 Gesundheitsberatung 153
 - 6.2 Therapievorbereitung und Therapiebegleitung 154
 - 6.3 Attributionstraining für Therapeuten? 155

Literaturverzeichnis: weiterführende Literatur 156

Stichwortverzeichnis 158

Verzeichnis der Separatdrucke 159