

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Kapitel 1: Grundlagen der Panikstörung, Agoraphobie, spezifischen Phobien und Trennungsangst	13
1.1 Angst und Furcht, altersbezogene normale Angst und Angststörungen	13
1.2 Beschreibung der Angststörungen	15
1.2.1 Panikattacken	15
1.2.2 Panikstörung	16
1.2.3 Agoraphobie	18
1.2.4 Spezifische Phobien	20
1.2.5 Trennungsangst	22
1.2.6 Soziale Angststörung (Soziale Phobie)	23
1.2.7 Generalisierte Angststörung	24
1.2.8 Posttraumatische Belastungsstörung	25
1.2.9 Zwangsstörung und verwandte Störungen	26
1.2.10 Persönlichkeitsstörungen	26
1.2.11 Komorbidität und Suizidalität bei Angst	26
1.3 Ätiologie der Agoraphobie und Panikstörung – Grundlagen der Psychoedukation	27
1.3.1 Verursachende Bedingungen	28
1.3.2 Auslösende Bedingungen	32
1.3.3 Aufrechterhaltende Bedingungen	34
1.3.4 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen für die Therapie	35
Kapitel 2: Diagnostik	38
2.1 Leitfaden zur Exploration von panischen und agoraphobischen Ängsten	38
2.2 Angstbeobachtung	38
2.3 Diagnostische Verfahren zur Erfassung von panischer und phobischer Angst	39
Kapitel 3: Therapie	41
3.1 Therapeutische Fähigkeiten von Kinder- und Jugendverhaltenstherapeuten	42
3.2 Therapeutische Beziehung in der KVT von Angststörungen	45
3.2.1 Bestandteile einer guten therapeutischen Allianz	46
3.2.2 Wie lässt sich eine gute therapeutische Beziehung aufbauen?	47
3.2.3 Welche Hindernisse können beim Aufbau einer therapeutischen Beziehung und bei der Durchführung der Therapie auftreten?	48
3.2.4 Welchen Einfluss hat das Aufkommen von virtueller Therapie auf die therapeutische Beziehung?	49
3.3 Grundlegende Informationen zum therapeutischen Leitfaden	50
3.4 Therapeutischer Leitfaden für die Behandlung von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter	55
3.4.1 Erste Übungseinheit	57
3.4.2 Zweite Übungseinheit	64
3.4.3 Dritte Übungseinheit	75

3.4.4	Vierte Übungseinheit	81
3.4.5	Fünfte Übungseinheit	84
3.4.6	Sechste Übungseinheit	88
3.4.7	Siebte Übungseinheit	92
3.4.8	Achte Übungseinheit – Elternschulung	95
3.4.9	Behandlungsalternativen und Katamnese	98
Literatur		100
Anhang		111
P1:	Fragebogen zur Selbstbestimmung von panischer und agoraphobischer Angst (Kinder und Jugendliche)	113
P2:	Tagebuch zur Selbstbeobachtung der Angst	115
P3:	Fragen für die Exploration (Therapeut)	118
1A:	Leitfaden zur gemeinsamen Entwicklung eines Bedingungs- oder Makromodells (Therapeut)	120
1B:	Entstehung und Erscheinungsbild von panischer und phobischer Angst	121
1C:	Angst – ein lebensrettendes Warnsignal	122
1D:	Hochschaukeln der Angst	123
1E:	Angstkurve	124
1F:	Therapeutisches Vorgehen bei panischer und phobischer Angst	125
1G:	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Therapeut)	127
2A:	Angsthierarchie für die Konfrontation mit der Angst	128
2B:	Selbstanweisungen für die Konfrontation (Selbstinstruktion)	130
2C:	Aufmerksamkeitslenkung in der Konfrontation	131
2D:	Bauchatmung	132
3A:	Tatsachensuche – Überprüfe deine Angstgedanken mit der Wirklichkeit	134
3B:	Korrektur der Fehlinterpretationen von körperlichen Symptomen der Angst	136
3C:	Inneres Gespräch zum Mutmachen	137
3D:	Was ist mutiges Verhalten?	139
3E:	Angstwahrnehmung und Mut-Sätze	140
3F:	Blitzentspannung	141
4A:	Selbstanweisung für Konfrontationsübungen	142
4B:	Therapeutisches Gespräch über Sterben und Tod (Therapeut)	143
4C:	Wie stehst du zu „Sterben und Tod“ und was möchtest du darüber erfahren?	144
4D:	Bewegungsübung – „Bäumchen schüttele dich“	145
5A:	Stressmodell	146
5B:	Bauchatmung und kognitives Mut-Training für Kinder und Jugendliche mit Prüfungsangst	147
5C:	Intensive Kurzentspannung im Sitzen für Klassenarbeiten und Testsituationen	148
5D:	Problemlösetraining zur Bewältigung des Schulwegs	149
5E:	Entspannen mit der Schwammübung und mit Grimassieren	151
6A:	Gesprächshilfen für brenzlige Situationen	152
6B:	Brief zum Ende der Therapie – Was habe ich in der kognitiven Verhaltenstherapie gelernt?	154
7A:	Krankheitsgewinn	155
7B:	Vorbeugen gegen die Rückkehr der Angst	156
7C:	Anleitung zum achtsamen Atmen (Therapeut)	158
8A:	Diagnostische Fragen für Eltern	159
8B:	Eltern als Co-Therapeuten und Coaches	160
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM		163