

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung der Methode	3
1.1 Formen von Konfrontation	6
1.2 Ethische Aspekt der Expositionstherapie	13
2 Theorie	14
2.1 Habituation	14
2.2 Gegenkonditionierung	15
2.3 Emotionale Verarbeitung („emotional processing“)	16
2.4 Extinktion und inhibitorisches Lernen	17
2.5 Selbstwirksamkeit	19
2.6 Fazit	20
3 Diagnostik und Indikation	21
3.1 Beziehungsaufbau und allgemeiner Eindruck	21
3.2 Klassifikatorische/kategoriale Diagnose	21
3.3 Organische Ursachen und Komplikationen	22
3.4 Analyse des Problemverhaltens	23
3.5 Weitere diagnostische Maßnahmen vor und während der Therapie	26
3.6 Indikation	27
4 Behandlung	28
4.1 Exposition in vivo	28
4.1.1 Allgemeine Informationen	28
4.1.2 Kontraindikation	29
4.1.3 Entwicklung des Behandlungsrationalis	29
4.1.3.1 Gedankenexperiment	29
4.1.3.2 Motivierung	34
4.1.4 Planung der Exposition	36
4.1.4.1 Erstellen einer Angsthierarchie	36
4.1.4.2 Vorbereitung der ersten Konfrontationssitzung	38
4.1.4.3 Gestaltung der Konfrontation	43

VI Inhaltsverzeichnis

4.1.5	Durchführung der Exposition	44
4.1.5.1	Intensivphase der Reizkonfrontation	44
4.1.5.2	Selbstkontrollphase	52
4.1.5.3	Rückfallprävention	54
4.1.6	Besonderheiten und Umgang mit Schwierigkeiten	56
4.1.6.1	Tierphobien	56
4.1.6.2	Autofahrphobien	56
4.1.6.3	Blut-Spritzen-Verletzungs-Phobien	57
4.1.6.4	Soziale Phobie	58
4.1.6.5	Waschzwänge	59
4.1.6.6	Kontrollzwänge	59
4.1.6.7	Körperkonfrontation	60
4.1.6.8	Exposition bei Kindern	61
4.2	Interozeptive Exposition	64
4.2.1	Allgemeine Informationen	64
4.2.2	Kontraindikation	65
4.2.3	Entwicklung des Behandlungsrationalis	65
4.2.4	Planung der Exposition	66
4.2.5	Durchführung der Exposition	69
4.2.5.1	Hyperventilation	69
4.2.5.2	Weitere Übungen zur primären interozeptiven Exposition	72
4.2.6	Besonderheiten und Umgang mit Schwierigkeiten	73
4.2.6.1	Patientenvorbehalte	73
4.2.6.2	Therapeutinnenvorbehalte	74
4.3	Exposition in sensu	76
4.3.1	Sorgenkonfrontation bei exzessiven Sorgen	77
4.3.2	Imaginatives Nacherleben traumatischer Erlebnisse	85
4.3.3	Besonderheiten und Umgang mit Schwierigkeiten	94
4.3.3.1	Mangelnde Vorstellungsfähigkeit	94
4.3.3.2	Dissoziation	95
4.3.3.3	Konfrontation mit intrusiven Gedanken	95
4.4	Cue-Exposure	96
4.4.1	Allgemeine Informationen	96
4.4.2	Kontraindikationen	97
4.4.3	Entwicklung des Behandlungsrationalis	97
4.4.4	Planung der Exposition	99
4.4.5	Durchführung der Exposition	99
4.4.6	Besonderheiten und Umgang mit Schwierigkeiten	102
4.4.6.1	Schamgefühle	102
4.4.6.2	Vorfall während der Übung	102
4.4.6.3	Cue-Exposure bei Essstörungen	102

5	Neuere Entwicklungen	104
5.1	Exposition in virtueller Realität	104
5.2	Enhancement-Strategien	105
5.2.1	D-Cycloserine	105
5.2.2	Glucocorticoide	107
6	Effektivität und empirische Evidenz	109
7	Literatur	115
8	Anhang	122
	Ableitung des Konfrontationsrationalis	122
	Gestaltung von Expositionen	124
	Umgang mit Vor- bzw. Rückfällen	125