

Einleitung	1
1 Beschreibung	4
1.1 Definitionen	4
1.2 Epidemiologie	5
1.3 Verlauf und Prognose	5
1.4 Differenzialdiagnose	6
1.5 Grübeln im Kontext verschiedener psychischer Störungen	9
1.6 Diagnostische Verfahren und Dokumentationshilfen	14
1.6.1 Response Styles Questionnaire	16
1.6.2 Post-Event Processing Questionnaire	17
1.6.3 Perseverative Thinking Questionnaire	17
1.6.4 Fragebogen zur dysfunktionalen und funktionalen Selbstaufmerksamkeit	18
2 Störungstheorien und -modelle	18
2.1 Response Styles-Theorie	18
2.2 Grübeln als mentale Gewohnheit	20
2.3 Grübeln als Vermeidungsverhalten	21
2.4 Modell der Verarbeitungsstile	24
2.5 Metakognitives Modell	26
2.6 Fazit	30
3 Diagnostik und Indikation	31
3.1 Allgemeine und störungsbezogene Diagnostik	31
3.2 Indikation	31
3.2.1 Störungsspezifische Indikation vor dem Hintergrund der Therapieforschung	32
3.2.2 Indikation vor dem Hintergrund der individuellen Fallkonzeption ...	32
3.3 Problemanalyse	34
3.3.1 Grübelfokussierte Verhaltensanalysen	35
3.3.1.1 Erster Überblick	35
3.3.1.2 Analyse spezifischer Grübelepisoden in der Sitzung	35
3.3.1.3 Vergleich von Grübelsituationen mit Ausnahmesituationen	38
3.3.1.4 Erfassung von Grübeln im Alltag	39
3.3.1.5 Individuelle Fallkonzeption	40
3.3.2 Entwicklung eines metakognitiven Fallkonzepts	41

4	Behandlung	45
4.1	Ruminationsfokussierte Kognitive Verhaltenstherapie (RFCBT)	46
4.1.1	Psychoedukation	48
4.1.2	Veränderung von Grübeln als mentale Gewohnheit	51
4.1.2.1	Veränderung auslösender Bedingungen	51
4.1.2.2	Entwicklung alternativer Wenn-Dann-Pläne	52
4.1.3	Veränderung des Verarbeitungsstils	55
4.1.3.1	Training in konkretem Denken	56
4.1.3.2	Andere Aspekte der Veränderung des Verarbeitungsstils	63
4.1.3.3	Rückfallprophylaxe	66
4.2	Metakognitive Therapie depressiven Grübelns (MCT)	66
4.2.1	Entwicklung eines metakognitiven Fallverständnisses und Psychoedukation	67
4.2.2	Aufmerksamkeitstraining	68
4.2.3	Modifikation negativer Metakognitionen	73
4.2.4	Losgelöste Achtsamkeit	75
4.2.5	Grübelaufschub	79
4.2.6	Modifikation positiver Metakognitionen	81
4.2.7	Neue Pläne für die kognitive Verarbeitung	85
4.3	Gegenüberstellung von MCT und RFCBT	86
4.4	Strategien zum Umgang mit Grübeln im Rahmen anderer Störungsbilder	89
5	Wirksamkeit und Evaluation	91
5.1	Ruminationsfokussierte Kognitive Verhaltenstherapie	91
5.2	Metakognitive Therapie	93
5.3	Weitere Verfahren	96
6	Fallbeispiel	97
7	Literatur	100
8	Anhang	105
	Grübeltagebuch	105