

Inhalt

Vorwort	7
1 Anpassungsstörung – was ist das?	10
1.1 Alltag – Gleichzeitigkeit von Routine und Veränderung	10
1.2 Überblick über mögliche Anpassungsreaktionen auf Lebensveränderungen und (kritische) Lebensereignisse	11
1.3 Merkmale von Anpassungsstörungen	12
1.4 Verlauf und Prognose von Anpassungsstörungen	16
1.5 Die Häufigkeit von Anpassungsstörungen	18
1.6 Anpassungsstörungen und körperliche Erkrankungen	19
1.7 Anpassungsstörungen und Trauer	20
1.8 Ich habe eine Anpassungsstörung – bin ich krank?	22
2 Wie entsteht eine Anpassungsstörung?	24
2.1 Erklärungsmodell für Anpassungsstörungen	26
2.2 Der Einfluss des kritischen Lebensereignisses auf die Anpassungsreaktion	31
2.3 Der Einfluss der Person auf die Anpassungsreaktion	35
2.3.1 Einflussfaktoren vor dem kritischen Lebensereignis	36
2.3.2 Einflussfaktoren während und nach dem kritischen Lebensereignis	39
2.3.3 Resilienz	41
3 Was kann man gegen Anpassungsstörungen tun? – Behandlungsmöglichkeiten	43
3.1 Möglichkeiten, sich selbst zu helfen	43
3.1.1 Sich selbst Zeit geben	45
3.1.2 Günstige Rahmenbedingungen schaffen	49
3.1.3 An den Symptomen ansetzen	52
3.1.4 Belastende Lebensereignisse in die Biografie einbetten	64
3.1.5 Entwicklung neuer Perspektiven	67
3.2 Unterstützung durch den Hausarzt	68
3.3 Psychotherapeutische Behandlung	69

3.3.1	Zugang zu einer psychotherapeutischen Behandlung	69
3.3.2	Überblick über verschiedene psychotherapeutische Verfahren	71
3.4	Was Angehörige tun können	74
3.5	Medikamentöse Behandlung	76
	Anhang	77
	Zitierte Literatur	77
	Arbeitsblätter	79