

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Einführung in die Interventionsmethode	3
1.1 Beschreibung der Methode	4
1.2 Allgemeine Interventionsprinzipien	6
1.3 Entwicklungsgeschichte und Varianten	8
1.4 Behandlungsvorbereitende Technik versus störungsspezifische Methode	12
1.5 Menschenbild und Krankheitskonzept	13
2 Theorien und Erklärungskonzepte	14
2.1 Aktivitätsminderung, Antriebsverlust und Anhedonie bei Depression	14
2.2 Verstärkerverlusttheorie	15
2.3 Health Action Process Approach (HAPA)	19
2.4 Persönlichkeit und Verhaltenskontrolle	21
2.5 Verwandte Konzepte: Ikigai	23
2.6 Verwandte Konzepte: Genusstraining	25
3 Diagnostik und Indikation	27
3.1 Indikationsstellung und selektive Indikation	27
3.2 Wann ist Verhaltensaktivierung indiziert – jenseits der Depression?	28
3.3 Spezielle Zielgruppen	30
3.3.1 Einsatz bei Älteren	30
3.3.2 Einsatz bei chronischer körperlicher Erkrankung	32
3.4 Diagnostische Verfahren	34
3.5 Kontraindikationen	36
4 Behandlungspraxis	37
4.1 Grundlegende Herangehensweise	37
4.1.1 Therapeutenverhalten	37
4.1.2 Kein Lernen ohne Üben	39
4.2 Die Therapiemethode im Überblick	41
4.3 Aufklärung und Aufbau von Therapiemotivation	42

VI Inhaltsverzeichnis

4.3.1	Psychoedukation, Benennung diagnostischer Ergebnisse und zentraler Probleme	42
4.3.2	Vermitteln des Therapierationalen	42
4.3.3	Stimmungs-/Aktivitätsprotokolle	47
4.3.4	Steigerung der Selbstwirksamkeit	53
4.4	Zielaktivität bestimmen	55
4.4.1	Liste positiver Aktivitäten	55
4.4.2	Stimmungsprotokolle	56
4.4.3	Werteorientierte Aktivitäten	57
4.4.4	Aktivität statt Grübeln und Vermeiden	61
4.4.5	Aufbau sozialer Beziehungen	65
4.4.6	Körperliche Aktivierung	66
4.5	Aktivitätenplanung	69
4.5.1	Einen Verhaltensplan aufstellen	70
4.5.2	Wochenplan	74
4.5.3	Umsetzungsversuch	74
4.6	Umgang mit Barrieren	76
4.6.1	Identifikation von Barrieren	76
4.6.2	Strategien zum Umgang mit Barrieren	78
4.6.3	Umsetzungsversuche	81
4.7	Aufrechterhaltung der Aktivität	82
4.7.1	Umgang mit Misserfolg: Normalisierung und Blick nach vorne	82
4.7.2	Umgang mit Erfolg: Selbstverstärkung	84
4.7.3	Flexibilisierung der Zielaktivität	85
4.8	Kombination mit anderen Methoden und Techniken	86
5	Einsatzbereiche	88
5.1	Einzel- versus Gruppentherapie	88
5.2	Ambulantes versus stationäres Setting	88
5.3	Internet- und mobilebasierte Interventionen	89
6	Evidenzlage und wissenschaftliche Beurteilung	93
6.1	Wissenschaftliche Studien zur Verhaltensaktivierung	93
6.2	Wirkmechanismen der Verhaltensaktivierung	94
6.3	Ungeklärte Fragen	97
7	Anwendungsbeispiele	98
7.1	Behandlung einer Depression mit starkem Überforderungserleben	98
7.2	Behandlung einer Depression mit starken Rückzugstendenzen	100
7.3	Behandlung einer Depression bei körperlicher Erkrankung	102

8	Ausblick	105
9	Weiterführende Literatur	107
10	Literatur	108
11	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	119
12	Anhang	122
	Rückzugsspirale	122
	Aktivierungsspirale	123
	Aktivitäten- und Stimmungsprotokoll	124
	Liste positiver Aktivitäten	125
	Lebensbereiche und ihre Wichtigkeit	132
	Übung Werte sortieren	133
	Werte- und Aktivitäten-Kompass	134
	Mein Verhaltensplan	135
	Wochenplan	136
	Innere und äußere Barrieren	137