

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung der Methode	3
1.1	Definition	3
1.2	Abgrenzung von anderen Methoden	5
1.3	Herausforderungen	8
2	Theoretischer Hintergrund	10
2.1	Kognitives Modell	10
2.2	Informationsverarbeitungsmodell	11
2.3	Experimentieren als humanistisches Lebensprinzip	13
2.4	Verhaltensexperimente als Erfahrungslernen	15
2.5	Das prozessbasierte Modell	17
2.6	Eine integrative Sichtweise von Veränderungsprozessen	20
3	Diagnostik, Indikation und Beziehungsgestaltung	23
3.1	Diagnostik und Indikation	23
3.2	Therapeutische Beziehung	25
3.3	Ableitung eines prozessbasierten Erklärungsmodells	26
3.4	Klärung von Zielen und Werten	28
4	Praktische Durchführung	33
4.1	Zielsetzungen von Verhaltensexperimenten	33
4.2	Varianten im Vorgehen und bezüglich des gewählten Settings	34
4.3	Planungsphase	38
4.3.1	Konkretisierung maladaptiver und adaptiver Überzeugungen	39
4.3.2	Festlegung des Kontexts	40
4.3.3	Formulierung einer kontextspezifischen Erwartung	41
4.3.4	Festlegung des Experiments	41
4.3.5	Förderung der Annäherungsmotivation	43
4.4	Durchführungsphase	44
4.4.1	Verhaltensexperimente im Therapiesetting	44
4.4.2	Verhaltensexperimente „in vivo“	44
4.4.3	Verhaltensexperimente als Hausaufgaben	45
4.5	Nachbereitungsphase (Auswertung und Reflexion)	46
4.6	Generalisieren: Experimentieren, Neugier, Offenheit	47

5	Verhaltensexperimente zu ausgewählten Problembereichen . . .	49
5.1	Grübeln und Angst vor Ablehnung (Depression)	50
5.2	Hoffnungslosigkeit (Depression)	55
5.3	Negativer Selbstwert (Depression)	57
5.4	Angst vor Peinlichkeit, Selbstaufmerksamkeit, Sicherheits- verhalten (Soziale Angststörung)	60
5.5	Kontrollverlust und Hilflosigkeit (Panik und Agoraphobie)	65
5.6	Fehlinterpretation von Körpersymptomen (Krankheitsangst)	70
5.7	Exzessives Kontrollstreben (Zwang)	73
5.8	Negative Zukunftserwartungen (Generalisierte Angststörung) . . .	80
5.9	Wiedererleben und Emotionsregulation infolge Traumatisierung (Posttraumatische Belastungsstörung)	85
5.10	Überzeugung, hässlich zu sein (Körperdysmorphie Störung)	90
5.11	Exzessiver Alkoholkonsum (Substanzmissbrauch)	96
5.12	Perfektionismus bei restriktivem Essverhalten (Anorexie)	101
5.13	Übermäßiges sexuelles Verlangen und Überlegenheitsdenken (Narzissmus)	105
5.14	Paranoides Denken und Misstrauen (Paranoide Persönlichkeits- störung)	108
5.15	Maladaptive Regulation negativer Affekte und Selbst- verletzung (Borderline-Persönlichkeitsstörung)	113
5.16	Maladaptive Regulation positiver Affekte (Bipolare Störung)	118
6	Schwierigkeiten bei der Durchführung von Verhaltens- experimenten	123
7	Stand der Forschung und empirische Evidenz	125
8	Ausblick	127
9	Weiterführende Literatur	129
10	Literatur	130
11	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	134
12	Anhang	137
	Explorationsschema eines prozessbasierten Erklärungsmodells . .	137
	Arbeitsblatt: Prozessbasiertes Erklärungsmodell	139
	Arbeitsblatt: Klärung persönlicher Werte	141
	Arbeitsblatt: Verhaltensexperiment	143
	Arbeitsblatt: Verhaltensexperiment (mit Erklärung)	144
	Arbeitsblatt: Verarbeitungsexperiment	145