

# Inhalt

	Vorwort zur 5. Auflage	X
<b>1</b>	<b>Störungsbild</b>	1
	1.1 Symptomatik	1
	1.2 Klassifikation und Diagnostik	2
	1.3 Epidemiologie	4
	1.4 Komorbidität	5
<b>2</b>	<b>Theoretischer Handlungsrahmen</b>	6
	2.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Erklärungsmodelle	6
	2.1.1 Verstärkungstheoretisches Erklärungsmodell	7
	2.1.2 Kognitionstheoretisches Erklärungsmodell	10
	2.2 Integrative Modelle als theoretische Behandlungsgrundlage	12
<b>3</b>	<b>Verhaltensanalyse und Depressionsdiagnostik</b>	18
	3.1 Verhaltensanalyse	18
	3.1.1 Analyse des aktuellen Verhaltens	20
	3.1.2 Analyse der problematischen Situation	21
	3.1.3 Motivationsanalyse	22
	3.1.4 Selbstkontrollanalyse	23
	3.1.5 Analyse der sozialen, kulturellen und physikalischen Umwelt	23
	3.1.6 Zusätzliche Erhebungsbereiche	23
	3.2 Depressionsdiagnostik und Verlaufskontrolle	24
	3.2.1 Strukturierte Klinische Interviews	24
	3.2.2 Verfahren zur Selbst- und Fremdbeurteilung	25
	Arbeitsblatt 1: Zielerreichungsskalierung	32
	Arbeitsblatt 2: Allgemeine Depressionsskala (ADS)	34
	Arbeitsblatt 3: Inventar Depressiver Symptome (IDS)	35
	Arbeitsblatt 4: Visuelle Analogskalen (VAS)	40

<b>4. Struktur der Behandlung</b>	41
4.1 Überblick über den Behandlungsansatz	41
4.2 Planung der Therapie	43
4.3 Dauer der Therapie	45
4.4 Erweiterung therapeutischer Interventionen	45
<b>5. Basiselemente des therapeutischen Handelns</b>	47
5.1 Grundmerkmale des Therapeutenverhaltens	47
5.1.1 Basiskompetenz	47
5.1.2 Fachliche Kompetenz (Expertenstatus)	48
5.1.3 Transparenz und Strukturiertheit	49
5.1.4 Problemorientierung	50
5.1.5 Gesprächsverhalten	50
5.1.6 Schlüsselprobleme benennen	51
5.1.7 Kooperation	53
5.1.8 Rückmeldung geben und anregen	54
5.2 Struktur der Sitzungen	57
5.2.1 Planung der Therapiestunde	57
5.2.2 Die effektive Verwendung der Therapiezeit	61
5.2.3 Zusammenfassungen geben und erbitten	62
5.3 Hausarbeiten und Übungen zwischen den Sitzungen	65
5.3.1 Bedeutung von Hausarbeiten	65
5.3.2 Formulierung der Hausarbeiten	65
5.3.3 Schwierigkeiten bei den Hausarbeiten	68
5.4 Umgang mit Krisen	70
5.5 Wirkkomponenten erfolgreicher Depressionstherapie	72
5.6 Zusammenfassung	73
Arbeitsblatt 5: Kompetenz-Checkliste zur Beurteilung kognitiver Verhaltenstherapeuten	74
<b>Aufbau positiver Aktivitäten</b>	80
6.1 Thematische Einführung	80
6.1.1 Behandlungsziele	81
6.1.2 Verhältnis zu anderen Elementen dieses Behandlungsansatzes	83
6.1.3 Probleme beim therapeutischen Vorgehen	84
6.2 Selbsteinschätzung und Sammlung der Ausgangsdaten	85
6.2.1 Die objektivierende Selbstbeobachtung	85
6.2.2 Durchführung	87
6.3 Verstärkung und Selbstverstärkung	91
6.3.1 Das Prinzip der Verstärkung	92

6.3.2	Aufbau von Verstärkerplänen	94
6.3.3	Durchführung	95
6.4	Planung und Durchführung positiver Aktivitäten	96
6.4.1	Die Planung von Aktivitäten	97
6.4.2	Die Festlegung von Zielen	98
6.4.3	Durchführung	100
6.5	Reduzierung depressionsfördernder Aktivitäten	102
6.5.1	Was sind depressionsfördernde Aktivitäten?	103
6.5.2	Analyse auslösender und aufrechterhaltender Bedingungen	103
6.5.3	Strategien zur Reduktion depressionsfördernder Aktivitäten	104
6.6	Zusammenfassung	106
6.7	Fallbeispiel	109
	Arbeitsblatt 6: Wochenplan	113
	Arbeitsblatt 7: Liste angenehmer Aktivitäten	114
	Arbeitsblatt 8: Liste angenehmer Aktivitäten (Kurzversion)	123
	Arbeitsblatt 9: Tätigkeitsplan	129
	Arbeitsblatt 10: Schema zur täglichen Aufzeichnung angenehmer Tätigkeiten und Stimmungswerte	131
<b>7</b>	<b>Veränderung von Kognitionen</b>	132
7.1	Merkmale und Ziele kognitiver Techniken zur Behandlung von Depressionen	132
7.1.1	Kognitive Symptomatik bei Depressionen	133
7.1.2	Ziele der kognitiven Behandlungselemente	136
7.2	Sokratische Gesprächsführung	136
7.3	Beobachten und Erkennen von automatischen Gedanken	140
7.4	Veränderung automatischer Gedanken	146
7.4.1	Tagesprotokoll negativer Gedanken	146
7.4.2	Benennen von kognitiven Fehlern	150
7.4.3	Kognitives Neubenennen	152
7.5	Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Grundannahmen	159
7.5.1	Merkmale dysfunktionaler Grundannahmen	160
7.5.2	Identifizieren von dysfunktionalen Grundannahmen	162
7.5.3	Veränderung dysfunktionaler Grundannahmen	164
7.6	Fallbeispiele	167
7.6.1	Frau K.	167
7.6.2	Herr B.	170

Arbeitsblatt 11: Tagesprotokoll negativer Gedanken	174
Arbeitsblatt 12: Skala dysfunktionaler Einstellungen (Dysfunctional Attitude Scale, DAS)	175

<b>8 Verbesserung sozialer Fertigkeiten</b>	179
8.1 Thematische Einführung	179
8.1.1 Zum Begriff der „sozialen Kompetenz“	179
8.1.2 Zusammenhang zwischen Depression und sozialer Kompetenz	180
8.1.3 Zielsetzung dieses Behandlungselements	181
8.2 Grundbausteine sozialer Kompetenztrainings	182
8.2.1 Verhaltensbeobachtung	183
8.2.2 Rollenspiel	184
8.2.3 Verhaltensübungen in der Realsituation	187
8.2.4 Hilfsmittel	188
8.3 Einschätzung individueller sozialer Kompetenz und die Vermittlung sozialer Grundfertigkeiten	189
8.3.1 Problembereiche sozial unsicheren Verhaltens bei Depressionen	189
8.3.2 Erhebung und Veränderung sozialer Grundfertigkeiten	193
8.4 Bearbeiten individueller Problembereiche	194
8.4.1 Soziale Wahrnehmung	194
8.4.2 Kontakte aufbauen und aufrechterhalten	195
8.4.3 Interaktion mit wichtigen Sozialpartnern	198
8.4.4 Umgang mit Belastungssituationen	202
8.5 Therapeutenverhalten	204
8.6 Fallbeispiel	206
Arbeitsblatt 13: Standardsituationen für Rollenspiele	210
Arbeitsblatt 14: Matrix sozialer Unterstützung	212
<b>Beibehaltung des Therapieerfolgs</b>	213
9.1 Das frühzeitige Erkennen von Depressionen	213
9.2 Aufrechterhaltung und Erhöhung positiver Aktivitäten	214
9.3 Hilfen zur Stabilisierung veränderter Kognitionen	215
9.4 Rechtzeitiges Erkennen depressionsauslösender Ereignisse	216
9.5 Planung der Zukunft	217
9.6 Therapeutenverhalten	219
9.7 Informationen zur Krankheit Depression	220
Arbeitsblatt 15: Lebensereignisse, die Depressionen auslösen können (Rückfallrisiken)	221

<b>10</b>	<b>Fallbeispiel</b>	222
	10.1 Symptomatik: Anlass und Beschwerden	222
	10.2 Lebensgeschichtliche Entwicklung und Krankheitsanamnese	222
	10.3 Funktionale Problemanalyse	225
	10.4 Therapieziele	226
	10.5 Behandlungsplan	227
	10.6 Therapieverlauf	227
<b>11</b>	<b>Supervision und Kontrolle kognitiver Verhaltenstherapeuten</b>	229
	Arbeitsblatt 16: Beurteilungsbogen für verhaltenstherapeutische Sitzungen	232
<b>12</b>	<b>Therapieforschung und Evaluation des Behandlungsansatzes</b>	234
	12.1 Ergebnisse der Therapieforschung	234
	12.2 Evaluation des Behandlungsansatzes	236
	12.3 Implikationen für die Indikation zur kognitiven Verhaltenstherapie	242
	Literaturverzeichnis	243
	Sachverzeichnis	251