

Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage 9

I Störungsbild 11

1 Erscheinungsbild der Generalisierten Angststörung 12

1.1 Ängste und Sorgen 12

1.2 Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten 19

2 Epidemiologie und Komorbidität 21

2.1 Verbreitung und Verlauf 21

2.2 Komorbidität mit anderen psychischen Störungen 23

3 Klassifikation und Diagnostik 25

3.1 Diagnosekriterien 25

3.2 Differentialdiagnose 27

4 Erklärungsansätze 31

4.1 Drei-Faktoren-Modell 31

4.2 Teufelskreismodell der Generalisierten Angststörung 35

5 Therapieforschung 40

5.1 Therapiestudien zur Generalisierten Angststörung 40

5.2 Kognitive Verhaltenstherapie 43

5.3 Ausgewählte Interventionen 45

II Therapie 47

6 Therapie Voraussetzungen 48

6.1 Therapieaufbau und -struktur 48

6.2 Therapieindikationen 53

6.3 Praktische Aspekte der Diagnostik 58

7 Allgemeine Informationsvermittlung 61

7.1 Informationen über Angst 61

7.2 Informationen über die Generalisierte Angststörung 66

7.3 Vermittlung der Entstehungsbedingungen 69

7.4 Anleitung zur Selbstbeobachtung 76

8	Sorgenkonfrontation in sensu	79
8.1	Vermittlung des Therapiekonzepts	79
8.2	Vorbereitung auf die Sorgenkonfrontation in sensu	88
8.3	Durchführung der Sorgenkonfrontation in sensu	95
9	Konfrontation in vivo	102
9.1	Vermittlung des Therapiekonzepts	102
9.2	Vorbereitung auf die Konfrontation in vivo	104
9.3	Durchführung der Konfrontation in vivo	107
10	Kognitive Interventionen	114
10.1	Indikation	114
10.2	Realitätsüberprüfung	115
10.3	Entkatastrophisieren	118
10.4	Umgang mit den Meta-Sorgen	119
11	Angewandte Entspannung	123
11.1	Indikation	123
11.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	124
11.3	Lange Version der Progressiven Muskelrelaxation	127
11.4	Kurze Versionen der Progressiven Muskelrelaxation	132
11.5	Anwendung der Entspannung	137
12	Ausblick	141
III Anhang		147
	Überblick über die Arbeitsblätter	148
	Literatur	180
	Sachwortverzeichnis	186