

Praxis

Praxis

Anwendung der verhaltenstherapeutischen
Methoden

Verhaltenstherapie

Buch 3

Sybille Disse





Praxis

Anwendung der verhaltenstherapeutischen Methoden

- **Softcover:** 978-9403691244
- **Hardcover:** 978-9403691251
- **E-Book:** 978-9403691268

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Verantwortlich für den Inhalt: © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: info@sybille-disse.de

Grafikdesigntool: © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

Jacob-Zeichnungen: © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

bookmundo

Verlag: Bookmundo Direkt - Mijnbestseller
Nederland B.V. | Delftstraat 33 | 3013AE
Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Benutzerhinweis

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

ICD-11-Inhalte

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

Inhalt

ANLEITUNG	1
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
Prolog	3
KAPITEL 1	7
<i>Einführung Anwendung der VT</i>	
KAPITEL 2	10
<i>Panikstörung und Agoraphobie</i>	
KAPITEL 3	16
<i>Spezifische Phobien</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	16
Therapieplanung und Zielsetzung	17
Therapeutische Beziehung	18
Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	19
Hausaufgaben	20
Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	20
Praktische Beispiele	22
KAPITEL 4	25
<i>Soziale Phobie</i>	
KAPITEL 5	30
<i>Zwangsstörung</i>	
KAPITEL 6	34
<i>Generalisierte Angststörung</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	35
Therapieplanung und Zielsetzung	35
Therapeutische Beziehung	36
Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	37
Hausaufgaben	37

Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	38
Praktische Beispiele	39
KAPITEL 7	42
<i>Posttraumatische Belastungsstörungen</i>	
Wichtiger Hinweis	46
KAPITEL 8	47
<i>Depression</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	47
Therapieplanung und Zielsetzung	48
Therapeutische Beziehung	48
Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	49
Hausaufgaben	49
Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	50
Praktische Beispiele	51
KAPITEL 9	54
<i>Bipolare Störungen</i>	
KAPITEL 10	60
<i>Suizidalität</i>	
KAPITEL 11	65
<i>Schlaf-Wach-Störungen</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	66
Therapieplanung und Zielsetzung	67
Therapeutische Beziehung	68
Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	68
Hausaufgaben	69
Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	70
KAPITEL 12	72
<i>Krankheitsangststörung</i>	
KAPITEL 13	79
<i>Somatisierungsstörung und somatische Belastungsstörungen</i>	

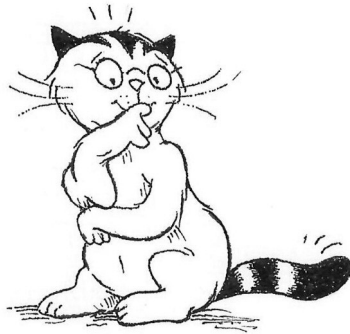
KAPITEL 14	85
<i>Chronischer Schmerz</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	85
Therapieplanung und Zielsetzung	86
Therapeutische Beziehung	87
Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	87
Hausaufgaben	88
Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	89
Praktische Beispiele	90
 KAPITEL 15	 92
<i>Anorexia Nervosa und Bulimia Nervosa</i>	
KAPITEL 16	99
<i>Binge-Eating-Störung</i>	
KAPITEL 17	105
<i>Adipositas</i>	
KAPITEL 18	111
<i>Substanzkonsumstörungen</i>	
KAPITEL 19	117
<i>Tabakabhängigkeit-/entwöhnung</i>	
KAPITEL 20	123
<i>Medikamentenabhängigkeit</i>	
KAPITEL 21	129
<i>Schizophrenie</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	129
Therapieplanung und Zielsetzung	130
Therapeutische Beziehung	131
Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	132
Hausaufgaben	132
Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	133
Praktische Beispiele	135

KAPITEL 22	136
<i>Sexuelle Funktionsstörungen und Geschlechtsdysphorie</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	136
Therapieplanung und Zielsetzung	138
Therapeutische Beziehung	139
Vermittlung von Informationen	140
Hausaufgaben	141
Verhaltenstherapeutische Therapieelemente	142
KAPITEL 23	144
<i>Paraphile Störungen und Sexualdelinquenz</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	144
Therapieplanung und Zielsetzung	145
Therapeutische Beziehung	147
Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	148
Hausaufgaben	149
Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	150
KAPITEL 24	151
<i>Artifizielle Störungen</i>	
KAPITEL 25	157
<i>Persönlichkeitsstörungen</i>	
Verhaltenstherapeutische Methoden bei Persönlichkeitsstörungen	158
Praktische Beispiele	160
Fazit	162
KAPITEL 26	163
<i>Borderline-Störung</i>	
KAPITEL 27	169
<i>Paartherapie</i>	
Die Diagnostik und Verhaltensanalyse	169
Die Therapieplanung und Zielsetzung	170
Die therapeutische Beziehung	171
Die Vermittlung von Informationen an Patienten und Angehörige	172

Die Hausaufgaben	173
Praktische Beispiele	175
KAPITEL 28	176
<i>Altersprobleme</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	176
Therapieplanung und Zielsetzung	177
Therapeutische Beziehung	177
Vermittlung von Informationen	178
Hausaufgaben	178
Störungsspezifische verhaltenstherapeutische Therapieelemente	179
Praktische Beispiele	179
Fazit	181
KAPITEL 29	182
<i>Stressbewältigung</i>	
Diagnostik und Verhaltensanalyse	183
Literaturverzeichnis	187
BONUSMATERIAL	188
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	188
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	189
Über die Autorin	191
Bücher von Sybille Disse	193
Empfehlungen	201

«Der Mensch von heute hat nur ein einziges wirklich
neues Laster erfunden: die Geschwindigkeit.»

— Aldous Leonard Huxley



Anleitung

Optimales Lernvergnügen



Um alle Bonusfunktionen dieses Buches/E-Books sowie die Medizinwissen-Lernapp nutzen zu können, sind es nur wenige Schritte:

1. Scannen Sie den Code mit Ihrem Smartphone, einem mobilen Gerät oder einer Kamera im QR-Code-Modus auf Ihrem Laptop/Tablet oder PC. Schauen Sie sich in Ruhe das Erklärvideo an.



“ Falls Sie den Code nicht scannen können oder wollen, können Sie uns auch einen Kaufbeleg per E-Mail an: info@sybille-disse.de senden und wir schicken Ihnen den Downloadlink für die Bonusmaterialien sowie das Video.

2. Scannen Sie außerdem den Code für das Bonusmaterial am Ende dieses Buches. Damit gelangen Sie direkt in den Downloadordner!

3. Holen Sie sich den begleitenden Onlinekurs kostenfrei bei Elopape (der Code sowie die Anleitung dafür befindet sich im Downloadordner).



4. Laden Sie sich die Medizinwissen-App bei Apple oder Google Play. Melden Sie sich dort mit den Zugangsdaten an, die Sie bei der Anmeldung zum Onlinekurs eingegeben haben.

“ Mit der Medizinwissen-App haben Sie dann auch in Zukunft alles zum Lernen dabei.

Egal wo Sie lernen möchten!



Prolog

Die verhaltenstherapeutischen Methoden sind eine Form der Psychotherapie, die sich auf die Analyse und Veränderung von problematischen Verhaltensweisen und Gedankenmustern konzentriert. Sie basieren auf der Annahme, dass psychische Störungen durch erlernte oder konditionierte Reaktionen auf bestimmte Situationen oder Reize entstehen, die zu negativen Emotionen oder Symptomen führen. Durch verschiedene Techniken sollen diese Reaktionen umgelernt oder gelöscht werden, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.

Die Anwendung der verhaltenstherapeutischen Methoden in der Praxis bei psychischen Störungsbildern hängt von der Art und Schwere der Störung, den individuellen Bedürfnissen und Zielen der Patienten sowie dem therapeutischen Setting ab.

Es gibt jedoch einige allgemeine verhaltenstherapeutische Therapieelemente, die bei jeder psychischen Störung zur Anwendung kommen und welche, die störungsspezifisch sind.

Die allgemeinen verhaltenstherapeutischen Therapieelemente sind:

- Die Diagnostik und Verhaltensanalyse: Dabei wird die aktuelle Problematik des Patienten erfasst, seine Symptome, Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle und Lebensumstände. Außerdem wird versucht, die Ursachen und Auslöser der Störung zu identifizieren sowie die aufrechterhaltenden Faktoren und Ressourcen des Patienten.
- Die Therapieplanung und Zielsetzung: Dabei werden gemeinsam mit dem Patienten realistische und messbare Ziele für die Therapie festgelegt, die sich auf die Veränderung der problematischen Verhaltensweisen und Gedanken sowie die Verbesserung der Lebensqualität beziehen. Die Ziele werden regelmäßig überprüft und angepasst.
- Die therapeutische Beziehung: Dabei wird eine vertrauensvolle, wertschätzende und transparente Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Patienten aufgebaut, die auf gegenseitiger Akzeptanz, Respekt und Kooperation beruht. Der Therapeut nimmt eine unterstützende, anleitende und motivierende Rolle ein.
- Die Vermittlung von Informationen: Dabei wird dem Patienten Wissen über seine Störung, deren Entstehung, Verlauf

und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt. Der Patient wird über die verhaltenstherapeutischen Methoden aufgeklärt und in die Therapieentscheidungen einbezogen.

- Die Hausaufgaben: Dabei werden dem Patienten zwischen den Sitzungen Übungen oder Aufgaben gegeben, die er selbstständig durchführen soll, um das Gelernte zu festigen, zu erproben oder zu erweitern. Die Hausaufgaben werden gemeinsam mit dem Therapeuten besprochen und ausgewertet.

Die störungsspezifischen verhaltenstherapeutischen Therapieelemente sind:

- Die Exposition: Dabei wird der Patient gezielt mit den Situationen oder Reizen konfrontiert, die bei ihm Angst oder andere negative Emotionen auslösen. Durch die wiederholte Konfrontation soll der Patient lernen, dass diese Situationen oder Reize nicht gefährlich sind und dass seine Angst nachlässt. Die Exposition kann in vivo (in der realen Situation), in sensu (in der Vorstellung) oder in virtu (mit Hilfe von virtueller Realität) erfolgen.

- Die kognitive Umstrukturierung: Dabei wird der Patient dazu angeleitet, seine negativen oder irrationalen Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und durch realistischere oder positivere Gedanken zu ersetzen. Dadurch soll der Patient seine Sichtweise auf sich selbst, seine Situation und seine Zukunft verändern und seine Emotionen regulieren.

- Das Entspannungstraining: Dabei wird der Patient verschiedene Techniken gelehrt, um seinen Körper und seinen Geist zu entspannen. Dazu gehören zum Beispiel progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Atemübungen. Das Entspannungstraining soll dem Patienten helfen, Stress abzubauen, seine Symptome zu lindern und seine Selbstwirksamkeit zu erhöhen.

- Das Problemlösetraining: Dabei wird der Patient dazu befähigt, konkrete Probleme in seinem Alltag zu identifizieren, zu analysieren und zu lösen. Dazu gehören zum Beispiel das Definieren des Problems, das Generieren von möglichen Lösungen, das Bewerten der Vor- und Nachteile jeder Lösung, das Auswählen und Umsetzen der besten Lösung und das Überprüfen des Ergebnisses. Das Problemlösetraining soll dem Patienten helfen, seine Handlungskompetenz zu steigern und seine Zufriedenheit zu erhöhen.

Dieses Buch liefert einen Überblick über die verhaltenstherapeutischen Methoden in der Praxis bei psychischen Störungsbildern. Es gibt zahlreiche Methoden, die je nach Störung und Patient individuell angewendet werden können. Die verhaltenstherapeutischen Methoden haben sich als wirksam und effektiv bei vielen psychischen Störungen erwiesen und können das Leben der Patienten positiv verändern.



Kapitel 1

Einführung Anwendung der VT

Verhaltenstherapie (VT) ist eine Form der Psychotherapie, die sich auf die Veränderung von unerwünschten oder problematischen Verhaltensweisen konzentriert. VT basiert auf der Annahme, dass Verhalten erlernt ist und durch neue Lernerfahrungen verändert werden kann. VT ist eine wissenschaftlich fundierte und empirisch überprüfte Therapiemethode, die bei vielen psychischen Störungen wirksam ist.

Die historischen Wurzeln der VT reichen bis ins 19. Jahrhundert zurück, als Psychologen wie Ivan Pavlov und John B. Watson begannen, die Prinzipien des klassischen Konditionierens zu erforschen. Klassisches Konditionieren ist ein Lernprozess, bei dem ein neutraler Reiz (z. B. ein Ton) mit einem bedeutsamen Reiz (z. B. Futter) gepaart wird, bis der neutrale Reiz allein eine Reaktion (z. B. Speichelfluss) auslöst. Dieses Prinzip wurde später von B.F. Skinner auf das operante Konditionieren erweitert, bei dem das

Verhalten durch die Konsequenzen, die es nach sich zieht, verstärkt oder abgeschwächt wird.

In den 1950er und 1960er Jahren entwickelten sich verschiedene Formen der VT, die sich auf unterschiedliche Aspekte des Lernens konzentrierten. Dazu gehören die systematische Desensibilisierung, die Expositionstherapie, die Verstärkungsprogramme, die Aversionstherapie, die Modellierung, die Selbstkontrolle und die kognitive Therapie. Diese Ansätze wurden in den folgenden Jahrzehnten weiter verfeinert und integriert, um eine Vielzahl von psychischen Störungen zu behandeln, wie z. B. Angststörungen, Depressionen, Zwangsstörungen, Essstörungen, Sucht, Persönlichkeitsstörungen und Schizophrenie.

Die Vorteile der VT sind vielfältig. VT ist eine kurze und zielgerichtete Therapieform, die oft in wenigen Sitzungen zu deutlichen Verbesserungen führt. VT ist transparent und kollaborativ, d.h. der Therapeut erklärt dem Patienten den Therapieplan und arbeitet mit ihm zusammen an der Erreichung seiner Ziele. VT ist praxisnah und alltagsrelevant, d.h. der Patient lernt konkrete Fertigkeiten und Strategien, die er in seinem Leben anwenden kann. VT ist flexibel und anpassbar, d.h. der Therapeut kann die Therapiemethoden je nach den Bedürfnissen und dem Fortschritt des Patienten modifizieren.

VT kann bei fast allen psychischen Störungen eingesetzt werden und ist sehr hilfreich für Patienten, weil sie ihnen hilft, ihre Probleme zu verstehen und zu bewältigen. VT fördert die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen des