

# Inhalt

## Teil I Grundlagen

<b>I</b>	<b>Vorwort</b>	3
<b>2</b>	<b>Erscheinungsbild der Generalisierten Angststörung</b>	5
	2.1 Ängste und Sorgen	5
	2.2 Vermeidungs- und Rückversicherungsverhalten	11
<b>3</b>	<b>Epidemiologie und Komorbidität</b>	13
	3.1 Verbreitung und Verlauf	13
	3.2 Einhergehen mit anderen psychischen Störungen	15
<b>4</b>	<b>Klassifikation und Diagnostik</b>	17
	4.1 Diagnosekriterien	17
	4.2 Differentialdiagnose	19
<b>5</b>	<b>Erklärungsansätze</b>	23
	5.1 Drei-Faktoren-Modell	23
	5.2 Teufelskreismodell der Generalisierten Angststörung	26
<b>6</b>	<b>Stand der Therapieforschung</b>	31
	6.1 Therapiestudien zur Generalisierten Angststörung	31
	6.2 Therapieansatz für Angststörungen: Reizkonfrontation	37
	6.3 Neuere Therapieansätze	40
	6.4 Sorgenkonfrontation als neuer Therapieansatz	43

## Teil II Therapie

<b>I</b>	<b>Therapievoraussetzungen</b>	47
1.1	Therapieaufbau und -struktur	47
1.2	Therapieindikationen	53
1.3	Praktische Aspekte der Diagnostik	57
<b>2</b>	<b>Allgemeine Informationsvermittlung</b>	63
2.1	Informationen über Angst	63
2.2	Informationen über die Generalisierte Angststörung	68
2.3	Vermittlung der Entstehungsbedingungen	71
2.4	Anleitung zur Selbstbeobachtung	76
<b>3</b>	<b>Sorgenkonfrontation in sensu</b>	79
3.1	Indikation	79
3.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	81
3.3	Vorbereitung auf die Sorgenkonfrontation in sensu	90
3.4	Durchführung der Sorgenkonfrontation in sensu	96
<b>4</b>	<b>Konfrontation in vivo</b>	105
4.1	Indikation	105
4.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	105
4.3	Vorbereitung auf die Konfrontation in vivo	108
4.4	Durchführung der Konfrontation in vivo	111
<b>5</b>	<b>Kognitive Interventionen</b>	117
5.1	Indikation	117
5.2	Realitätsüberprüfung	117
5.3	Entkatastrophisieren	120
5.4	Umgang mit den Meta-Sorgen	121
<b>6</b>	<b>Angewandte Entspannung</b>	125
6.1	Indikation	125
6.2	Vermittlung des Therapiekonzepts	126
6.3	Lange Version der Progressiven Muskelrelaxation	128
6.4	Kurze Versionen der Progressiven Muskelrelaxation	133
6.5	Anwendung der Entspannung	136
<b>7</b>	<b>Ausblick</b>	141

## **Anhang: Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter)**

AB 1	Interview zur Generalisierten Angststörung	145
AB 2	Interview zur Sorgensymptomatik	150
AB 3	Worry Domain Questionnaire (WDQ)	159
AB 4	Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)	160
AB 5	Meta-Kognitions-Fragebogen	161
AB 6	Instruktion „Sorgentagebuch“	165
AB 7	Tagebuch zur Erfassung der Sorgensymptomatik	167
AB 8	Erklärungsmodell der Aufrechterhaltung von Angst und Sorgen	168
AB 9	Anleitung zu Imaginationsübungen	169
AB 10	Fragebogen zur Sorgenkonfrontation	170
AB 11	Beispielliste für Vermeidungs- und Rückversicherungsverhalten	171
AB 12	Protokoll zur Erfassung des Vermeidungs- und Rückversicherungsverhaltens	173
AB 13	Protokoll zu Konfrontationsübungen	174
AB 14	Tagebuch zur Erfassung erster Angstanzeichen	175
AB 15	Anleitung zur Entspannung: Lange Version	176
AB 16	Tagebuch zur Erfassung von Entspannungszuständen	178
AB 17	Anleitung zur Entspannung: „Entspannung verkürzt“	179
AB 18	Anleitung zur Entspannung: „Entspannung allein“	180

<b>Literatur</b>	181
------------------	-----

<b>Sachverzeichnis</b>	185
------------------------	-----