

## **IV. Lerneinheit: Grundtechniken der psychotherapeutischen Behandlung der Angststörungen**

Dr. Zsolt Szabolcs Unoka

Ziel

Ziel dieses Kapitels ist es, dem Leser die grundlegenden psychotherapeutischen Techniken in der Behandlung der Angssymptome näher zu bringen. Nach der Aneignung des Matierials in diesem Kapitel wird der Leser fähig sein, die Symptome der Angst zu erkennen, die Angstsymptome kognitiv konzeptualisieren können, und die grundlegenden psychotherapeutischen Techniken in der Behandlung der Angstsymptome anwenden können.

Einleitung

### **Einleitung**

In diesem Kapitel werden Sie die einfacheren psychotherapeutischen Techniken kennenlernen, mit Hilfe derer Sie die verschiedenen Symptome der Angststörungen effizienter werden behandeln können.

**Zielgruppe:** Allgemeinärzte und Medizinstudenten

Wichtig

### **Empfohlene Lernmethoden**

Lesen Sie die Texte mit den Links zu den Dialogen und schauen Sie sich die einschlägigen Lernvideos an!

Beantworten Sie danach die zusammenfassenden Fragen!

Falls Sie nicht alle Fragen beantworten konnten, lesen Sie noch einmal die Textabschnitte durch, die für Sie unklar waren!

Lösen Sie nachher die Aufgaben, die zu den Lernvideos gehören, und machen Sie zum Schluss den Selbst-check-Test!

**Wir empfehlen, das gesamte Material auf einmal durchzulesen.**

Wichtig

**Gesamte Lernzeit:** 3 Stunden

### **Literaturempfehlungen**

Perczel Forintos, D., Mórotz, K. Kognitív viselkedésterápia. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest, 2010.

Zusammenfassung

**Schlüsselwörter:** Angst, Panik, Ätiologie, kognitive Techniken, Autogenes Training, Behandlung des Vermeidungsverhaltens

### **Inhalt der Lerneinheit:**

#### **IV. Grundtechniken der psychotherapeutischen Behandlung der Angst**

##### **IV./1. Angst und Panik**

IV./1.1. Symptome der Angst

IV./1.1.1. Körperliche Symptome der Angst

IV./1.1.2. Emotionale und kognitive Symptome der Angst

- IV./1.1.3. Typische Denkfehler und negative Glaubenssätze bei Angst
- IV./1.1.4. Verhaltensänderung bei Angststörungen

#### **IV./2. Ätiologie der Angst**

- IV./2. 1. Organische Gründe der Angstsymptome
- IV./2.2. Verhaltenstherapeutischer Ansatz der Angststörungen
- IV./2.3. Kognitiver Ansatz in der Ätiologie der Angst
- IV./2.3. Psychoanalytischer Ansatz in der Ätiologie der Angst

#### **IV./3. Angststörungen**

#### **IV./4. Psychotherapeutische Behandlung der Symptome der Angst**

- IV./4.1. Die Besprechung der Angstsymptome, ihre kognitive Konzeptualisation, und Infragestellung angstauslösender Kognitionen
  - V./4.1.1. Die edukative Phase der kognitiven Umstrukturierung
  - IV./4.1.2. Die Erfassung der kognitiven Prozesse und Mechanismen des Teufelskreises der Angst/ Panik
  - IV./4.1.3. Die kognitive Konzeptualisierung der Symptome der Generalisierten Angststörung
  - IV./4.1.4. Erfassen der Symptom-mildernden und verstärkenden Umstände
  - IV./4.1.5. Erfassen der logischen Denkfehler, Katastrophisierung
  - IV./4.1.6. Symptomnormalisierung durch Psychoedukation
  - IV./4.1.7. Identifizierung Panik-auslösender Gefühle
  - IV./4.1.8. Erfassen Logischer Denkfehler, emotionales Denken, Aufmerksamkeitsablenkung
  - IV./4.1.9. Den Angstsymptomen zugrunde liegenden Bindungsprobleme
  - IV./4.1.10. Fallkonzeptualisation
  - IV./4.1.11. Die Korrektur der dysfunktionalen Grundannahmen und der negativen automatischen Gedanken, Angsttagebuch, Hausaufgaben
  - IV./4.1.12. Besprechung der Hausaufgaben und Identifizierung der kognitiven Schemata

#### **IV./4.2. Das Wiedererlangen der Kontrolle über die körperlichen Symptome der Angst**

- IV./4.2.1. Das autogene Training
  - IV./4.2.1.1. Das Grundlegen des therapeutischen Kontrakts durch Psychoedukation
    - IV./4.2.1.1.1. Die Erfassung der Auswirkungen der Angst auf das Muskelsystem, Psychoedukation.
    - IV./4.2.1.1.2. Die Erfassung der Auswirkungen der Angst auf die Hautarterien und das Schwitzen, Psychoedukation.
    - IV./4.2.1.1.3. Die Erfassung der Auswirkungen der Angst auf die Atmung, Psychoedukation.
    - IV./4.2.1.1.4. Die Erfassung der Auswirkungen der Angst auf den Kreislauf, Psychoedukation.
    - IV./4.2.1.1.5 Die Erfassung der Auswirkungen der Angst auf das gastrointestinale System, Psychoedukation.
  - IV./4.2.1.2. Das Vorstellen des Autogenen Trainings
    - IV./4.2.1.2.1. Die Entspannung der Muskeln
      - IV./4.2.1.2.1.1. Progressive Muskelentspannung
    - IV./4.2.1.2.2. Das Gefühl der Wärme, die Entspannung der Gefäße
    - IV./4.2.1.2.3. Entspannung der Atmung, des Kreislaufes, der abdominalen Organe
      - IV./4.2.1.2.3.1. Die Technik der Atemkontrolle
    - IV./4.2.1.2.4. Imagination „Sicherer Ort“

#### **IV./4.3. Die Behandlung der angstinduzierten Vermeidungsverhalten**

- IV./4.3.1. Die **Erfassung** des angstvermeidenden Verhaltens, die Bestimmung des Ziels/der Ziele der Behandlung
- IV./4.3.2. Expositionstechniken

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|