

Trackliste

DVD 1

Motivationale Strategien

- | | |
|---|-------|
| 1 Kreative Hoffnungslosigkeit (aus ACT) [am Beispiel der Agoraphobie] | 11:10 |
| 2 Stufenmodell der Veränderung [am Beispiel der Agoraphobie] | 9:39 |
| 3 Kognitive Dissonanz (Dissonanz-Shaping) [am Beispiel der Agoraphobie] | 20:12 |

Problem- und Zielanalyse

- | | |
|--|-------|
| 4 Problemanalyse und Zielklärung
[am Beispiel der Generalisierten Angststörung] | 27:52 |
|--|-------|

Erarbeitung störungsspezifischer Erklärungsmodelle

- | | |
|---|-------|
| 5 Erklärungsmodell »Teufelskreis« bei Soziophobie | 26:41 |
| 6 Erklärungsmodell »Teufelskreis« bei Krankheitsangst | 24:26 |

Ausstieg aus dem Teufelskreis – Funktionale Kontrollstrategien

- | | |
|--|-------|
| 7 Einführung der Kontrollstrategie »Atemübung«
[am Beispiel der Soziophobie] | 6:03 |
| 8 Einführung der Kontrollstrategie »Emotionsakzeptanz«
[am Beispiel der Generalisierten Angststörung] | 7:21 |
| 9 Einführung der Kontrollstrategie »Wahrnehmungslenkung«
[am Beispiel der Agoraphobie] | 15:33 |

DVD 2

Kognitive Interventionen

- | | |
|---|-------|
| 10 Metakognitive (ACT-)Intervention bei Sorgen (Defusion)
[am Beispiel der Generalisierten Angststörung] | 13:52 |
| 11 Empirische Disputation [am Beispiel der Krankheitsangst] | 28:11 |
| 12 Funktionale Disputation [am Beispiel der Soziophobie] | 20:43 |

Vorbereitung von Expositionsübungen

- | | |
|--|-------|
| 13 Erarbeitung des Angstrational [am Beispiel der Krankheitsangst] | 21:42 |
| 14 Kognitive Vorbereitung: Entkatastrophisieren
[am Beispiel der Agoraphobie] | 12:19 |
| 15 Motivationale Vorbereitung [am Beispiel der Generalisierten Angststörung] | 8:23 |

Durchführung von Expositionsübungen

- | | |
|--|-------|
| 16 Konfrontation mit einer Mittelpunktssituation
[am Beispiel der Soziophobie] | 18:35 |
| 17 Exposition unter Einsatz der Kontrollstrategie »Emotionsakzeptanz«
[am Beispiel der Krankheitsangst] | 15:21 |
| 18 Schwindelexposition unter Einsatz der Kontrollstrategie »Wahrnehmungs-
lenkung« | 13:47 |
| 19 Exposition bei Fahrstuhlängst | 9:30 |