

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einleitung</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>1 Einführung in das chronische DP/DR-Syndrom</b> .....                                       | <b>13</b> |
| 1.1 Klassifizierung des chronischen DP/DR-Syndroms nach<br>ICD-10 .....                         | 13        |
| 1.2 Prävalenz und Verlauf chronischer DP/DR .....   | 14        |
| 1.2.1 Normalität von kurzen DP/DR-Phasen .....  | 14        |
| 1.2.2 Chronische DP/DR: Prävalenz und Verlauf .....   | 14        |
| 1.3 Komorbiditäten .....  | 16        |
| <b>2 Symptomatik</b> .....  | <b>18</b> |
| 2.1 Veränderungen im Körpererleben/Ich-Erleben .....  | 18        |
| 2.2 Beeinträchtigungen der Sinneswahrnehmungen .....  | 20        |
| 2.3 Körperliche Beschwerden .....   | 22        |
| 2.4 Emotionale Einschränkungen .....  | 23        |
| 2.5 (Irrationale) Ängste .....  | 24        |
| 2.6 Einschränkungen der kognitiven Leistungsfähigkeit .....                                     | 26        |
| 2.7 Verändertes Erleben der Außenwelt .....   | 27        |
| <b>3 Diagnostik</b> .....   | <b>28</b> |
| 3.1 Bestehende Fragebögen/Interviewleitfäden .....  | 28        |
| 3.2 Symptomgruppenfokussierter Leitfaden für qualitative<br>Interviews zur DP/DR-Diagnose ..... | 28        |
| <b>4 Vulnerabilität, auslösende- und aufrechterhaltende Faktoren</b> ...                        | <b>30</b> |
| 4.1 Vulnerabilität .....  | 30        |
| 4.2 Auslösende Faktoren .....   | 30        |
| 4.3 Aufrechterhaltende Faktoren .....   | 32        |
| 4.4 Zusammenfassung .....   | 35        |
| <b>5 Psychotherapeutische Behandlung des chronischen DP/DR-<br/>Syndroms</b> .....              | <b>36</b> |
| 5.1 Therapeutische Grundhaltungen und Herangehensweisen ...                                     | 36        |
| 5.2 Hinweise zu einer therapiebegleitenden Medikation .....                                     | 38        |
| 5.3 Erstgespräch und Anamnese .....   | 39        |
| 5.4 Aufbau und Struktur der Therapie .....  | 42        |
| 5.5 Aufbau von Therapiemotivation .....   | 44        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 5.5.1    | Erleben der Symptomatik als ich-dyston .....                                    | 44         |
| 5.5.2    | Passivität der Betroffenen .....  | 45         |
| 5.5.3    | Medizinisches Krankheitsmodell versus<br>psychologisches Krankheitsmodell ..... | 46         |
| 5.5.4    | Großer Widerstand gegen Veränderungen .....                                     | 47         |
| 5.6      | Psychoedukation .....   | 48         |
| 5.7      | Die eigene DP/DR erkunden .....   | 52         |
| 5.7.1    | Biografie der Symptomatik .....   | 53         |
| 5.7.2    | Erarbeitung eines individuellen Störungsmodell .....                            | 56         |
| 5.7.3    | Führen eines DP/DR-Tagebuchs .....  | 59         |
| 5.7.4    | Verhaltensanalyse .....   | 62         |
| 5.7.5    | Individuelle Plananalyse .....  | 65         |
| 5.7.6    | Begegnung mit dem Symptom .....   | 66         |
| 5.8      | Symptomreduktion .....  | 73         |
| 5.8.1    | Umgang mit Veränderungen im Körpererleben/<br>Ich-Erleben .....                 | 77         |
| 5.8.2    | Umgang mit Beeinträchtigungen der<br>Sinneswahrnehmungen .....                  | 84         |
| 5.8.3    | Umgang mit körperlichen Beschwerden .....                                       | 89         |
| 5.8.4    | Umgang mit emotionalen Einschränkungen .....                                    | 91         |
| 5.8.5    | Umgang mit (irrationalen) Ängsten .....   | 100        |
| 5.8.6    | Umgang mit Einschränkungen der kognitiven<br>Leistungsfähigkeit .....           | 103        |
| 5.8.7    | Umgang mit verändertem Erleben der Außenwelt ...                                | 108        |
| 5.8.8    | Festhalten von Erfolgen .....   | 110        |
| 5.9      | Arbeit an aufrechterhaltenden Bedingungen .....                                 | 111        |
| 5.9.1    | Veränderung der eigenen Haltung zur DP/DR .....                                 | 114        |
| 5.9.2    | Kognitive Methoden zur Modifizierung<br>aufrechterhaltender Faktoren .....      | 119        |
| 5.10     | Leben mit/trotz chronischer DP/DR .....   | 126        |
| 5.10.1   | Entwicklung positiver Werte und Perspektiven .....                              | 127        |
| 5.10.2   | Abbau von Vermeidungsverhalten .....  | 132        |
| 5.11     | Rückfallprophylaxe .....  | 135        |
| 5.11.1   | Umgang mit Stress .....   | 137        |
| 5.11.2   | Ausstieg aus schädigenden Beziehungen/<br>Lebenssituationen .....               | 138        |
| <b>6</b> | <b>Evaluation von Therapiefortschritten .....</b>                               | <b>140</b> |
|          | <b>Literatur .....</b>  | <b>142</b> |
|          | <b>Anhang .....</b>   | <b>145</b> |
|          | Anlage 1 Weiterführende Informationen .....                                     | 145        |
|          | Ansprechstellen und Forschungsinstitutionen .....                               | 145        |
|          | Betroffenenberichte .....   | 145        |
|          | Anlage 2 Leitfaden und Arbeitsblätter .....                                     | 145        |

|   |            |
|---|------------|
| Anlage 2.1: Symptomgruppenfokussierter Leitfaden zur Erhebung der subjektiven DP/DR-Symptomatik ..... | 146        |
| Anlage 2.2: Strukturierter Anamnesebogen .....  | 148        |
| Anlage 2.3: Arbeitsblatt für ein DP/DR-Tagebuch mit Anleitung für PatientInnen .....                  | 151        |
| Anlage 2.4: Arbeitsblatt zum Ausmaß der Beeinträchtigungen durch die Symptomatik .....                | 152        |
| Anlage 2.5: Arbeitsblatt zum Erfassen des Emotionsspektrums   | 153        |
| Anlage 2.6: Arbeitsblatt zu Gedankenspiralen und Grübeln ..   | 154        |
| Anlage 2.7: Arbeitsblatt zur Beurteilung des Erfolgs einer Übung .....                                | 155        |
| Anlage 2.8: Arbeitsblatt zu den aufrechterhaltenden Bedingungen .....                                 | 156        |
| Anlage 2.9: Arbeitsblatt zur Radikalen Akzeptanz .....  | 157        |
| Anlage 2.10: Arbeitsblatt zu wiederkehrenden Denkschleifen  | 158        |
| Anlage 2.11: Arbeitsblatt zur Integration sinnstiftender angenehmer Aktivitäten .....                 | 159        |
| Anlage 2.12: Arbeitsblatt zum Aufspüren persönlicher Ressourcen .....                                 | 160        |
| Anlage 2.13: Arbeitsblatt Stress .....  | 161        |
| Anlage 2.14: Arbeitsblatt Kommentierbarer Tagesplan .....   | 162        |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>   | <b>163</b> |