

Inhalt

Einleitung.....	9
TEIL I: VOM KONZEPT ZUR KONKRETEN PLANUNG.....	11
1. Der Weg zum Konzept	13
1.1 Pragmatisch-organisatorische Anforderungen	14
1.2 Qualitative Anforderungen	15
1.3 Didaktische Anforderungen.....	18
1.4 Prüfung empirisch evaluierter Konzepte	19
2. Das Konzept: Von der Vermeidung zur Annäherung	23
2.1 Prozessbasierte Auswahl.....	23
2.2 Störungsmodell: Maladaptive Prozesse	25
2.3 Ansatzpunkte der Veränderung: Adaptive Prozesse	30
2.4 Methoden: Therapeutische Prozesse	33
2.5 Ablauf und Struktur der Behandlungsmodule.....	37
TEIL II: VORBEREITUNGEN	39
3. Organisatorische Rahmenbedingungen	41
3.1 Voraussetzungen schaffen.....	41
3.2 Praktische Vorbereitung	42
3.3 Bewilligung und Abrechnung	45
4. Haltung, Gruppendynamik und methodische Vorbereitung.....	47
4.1 Therapeutische Haltung	47
4.2 Gruppenführung und -dynamik	49
4.3 Methodische Vorbereitung	52


TEIL III: DURCHFÜHRUNG DER MODULE	55
5. Erster Einzeltermin: Kennenlernen, Diagnostik, Passung.....	57
5.1 Begrüßung und Einstieg	57
5.2 Therapieanliegen und Symptomatik	58
5.3 Rückmeldung und Informationen zur Gruppe	60
5.4 Klärung von Fragen	63
6. Zweiter Einzeltermin: Verhaltensanalyse	65
6.1 Begrüßung und Anknüpfung.....	65
6.2 Verhaltensanalyse.....	66
6.3 Abschluss und Verabschiedung	75
7. Gruppenmodul 1: Unmittelbare Reaktion, Bewältigungsverhalten und Achtsamkeit	77
7.1 Gruppenregeln.....	80
7.2 Kennenlernspiel.....	81
7.3 Überblick über die Module und den Stundenablauf.....	82
7.4 „Meine Monster“ oder: Die unmittelbare automatische Reaktion	83
7.5 Alarmmodell.....	86
7.6 Bewältigungsreaktion und ihre Konsequenzen.....	89
7.7 Einführung: Automatische Reaktion und Achtsamkeit.....	92
7.8 Hausaufgabe.....	94
7.9 Ergänzende Übungen zu Modul 1	97
8. Gruppenmodul 2: Bereitschaft und Selbstregulation.....	103
8.1 Wiederholung: Reaktion und Bewältigungsreaktion	105
8.2 Besprechung der Hausaufgaben.....	106
8.3 Das Annäherungs- und Vermeidungsschema	108
8.4 Seilübung	110
8.5 Einführung: Annäherung und Selbstregulation	112
8.6 Selbstregulation	114
8.7 „Da ist ...“-Distanzierung	115
8.8 Auswahl von Hausaufgaben und Abschlussrunde.....	117
8.9 Ergänzende Übungen zu Modul 2	118

9.	Gruppenmodul 3: Annäherung	121
9.1	Stärkere Methoden der Selbstregulation: Skills.....	124
9.2	Wiederholung: Folgen der Vermeidung, Bereitschaft und Selbstregulation	125
9.3	Besprechung der Hausaufgaben.....	126
9.4	Übung Annäherungs- und Vermeidungshaltung.....	126
9.5	Einführung: Annäherungsdimensionen	129
9.6	Körperliche und psychische Grundbedürfnisse.....	133
9.7	Erste Annäherung an Bedürfnisse	135
9.8	Auswahl von Hausaufgaben und Abschlussrunde.....	137
9.9	Ergänzende Übungen zu Modul 3.....	140
10.	Gruppenmodul 4: Selbstmitgefühl und Umgang mit Barrieren	143
10.1	Wiederholung: „Annäherung und Vermeidung“	145
10.2	Besprechung der Hausaufgaben.....	145
10.3	Einführung: Selbstmitgefühl.....	145
10.4	Umgang mit Barrieren.....	150
10.5	Abschluss und Verabschiedung	151
10.6	Ergänzende Übungen zu Modul 4.....	152
TEIL IV: ANPASSUNGSMÖGLICHKEITEN, BEHANDLUNG IM ANSCHLUSS UND EVALUATION		155
11.	Einsatzmöglichkeiten in anderen Settings	157
11.1	Therapiegruppe in der Regelversorgung.....	157
11.2	Stationäre Therapiegruppen in Kliniken	160
11.3	Beratung/ Coaching.....	161
11.4	Einzelsetting.....	162
12.	Anpassung an andere Gruppenmerkmale	165
12.1	Offene Gruppen	165
12.2	Gruppengröße.....	168
12.3	Online-Gruppe	168

13.	Anpassung an andere Patient:innenmerkmale	171
13.1	Reduktion des kognitiven Anspruchs.....	171
13.2	Reduktion der Aktivierung	173
14.	Inhaltliche Anpassungen an andere Schwerpunkte.....	175
15.	Im Anschluss	177
15.1	Anliegenbezogene Gruppe.....	177
15.2	Einzeltherapie	180
16.	Evaluation.....	181
16.1	Kriterien.....	181
16.2	Vorgehen.....	181
16.3	Fragebögen	182
16.4	Ergebnisse.....	183
16.5	Diskussion	184
	Übersicht über die Online-Materialien	187
	Literatur	189

Online-Material

Neben den Anleitungen und Formulierungsbeispielen für Sie als Therapeut:in umfasst dieses Buch auch umfangreiches Patient:innenmaterial, das Sie online abrufen können. Gehen Sie dazu unter www.junfermann.de auf die Produktseite zu diesem Titel und scrollen Sie nach unten zur „Mediathek“. Dort finden Sie das vollständige Material.

Im Buch weist ein Icon  auf das verfügbare Online-Material hin.