

Diagnostik & Methoden

Diagnostik & Methoden

Von der Diagnose bis zur Therapie

Verhaltenstherapie

Buch 2

Sybille Disse





Diagnostik & Methoden

Von der Diagnose bis zur Therapie

- **Softcover:** 978-9403672571
- **Hardcover:** 978-9403672588
- **E-Book:** 978-9403684604

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Verantwortlich für den Inhalt: © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: info@sybille-disse.de

Grafikdesigntool: © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

Jacob-Zeichnungen: © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

bookmundo

Verlag: Bookmundo Direkt - Mijnbestseller
Nederland B.V. | Delftstraat 33 | 3013AE
Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Benutzerhinweis

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

ICD-11-Inhalte

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

Inhalt

ANLEITUNG	1
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
Prolog	3
KAPITEL 1	7
<i>Diagnostik psychischer Störungen</i>	
KAPITEL 2	11
<i>Problem- und Verhaltensanalyse</i>	
SORKC-Schema	12
Problemanalyse-Ansatz nach Bartling	16
Plananalyse- und Schema-Ansatz nach Caspar und Grawe	16
Selbstmanagement-Ansatz nach Kanfer	17
Vorgehen	17
Störungsorientierte Diagnostik	20
KAPITEL 3	24
<i>Fragebögen, Ratingskalen, Tagebücher</i>	
KAPITEL 4	27
<i>Kognitionsdiagnostik</i>	
KAPITEL 5	31
<i>Computergestützte Diagnostik und neue Medien</i>	
KAPITEL 6	36
<i>Somatische Differenzialdiagnostik</i>	
KAPITEL 7	39
<i>Therapeutische Beziehung und Gesprächsführung</i>	
KAPITEL 8	45
<i>Erstgespräch</i>	
KAPITEL 9	49
<i>Beziehungsgestaltung</i>	
KAPITEL 10	55
<i>Entspannungsverfahren</i>	
KAPITEL 11	60
<i>Systematische Desensibilisierung</i>	

KAPITEL 12	63
<i>Expositionsverfahren</i>	
KAPITEL 13	68
<i>Klinische Hypnose</i>	
Was ist hypnotische Trance?	68
Wie entsteht hypnotische Trance?	69
Wie wirkt sich hypnotische Trance auf das Erleben aus?	70
Welche therapeutischen Möglichkeiten bietet hypnotische Trance?	70
Fazit	72
KAPITEL 14	73
<i>Euthyme Therapie</i>	
KAPITEL 15	77
<i>Achtsamkeit</i>	
KAPITEL 16	81
<i>Rollenspiele</i>	
Lerntheoretische Einordnung	81
Indikationen und Kontraindikationen	82
Arten von Rollenspielen	83
Setting	84
Ablauf	84
KAPITEL 17	87
<i>Training sozialer Kompetenz</i>	
KAPITEL 18	91
<i>Kommunikation und Problemlösetraining</i>	
Die Bausteine des Kommunikationstrainings	91
Der Ablauf eines Kommunikationstrainings	92
Das Therapeutenverhalten im Kommunikationstraining	93
Die Bedeutung von Problemlösetrainings in der Therapie	94
Die Struktur des problemlösenden Prozesses	95
Anwendungsbereiche wie Ehe- und Partnerschaftsstörungen sowie psychische Störungen	96

KAPITEL 19	98
<i>Kognitive Verfahren nach Beck</i>	
KAPITEL 20	102
<i>Verhaltensaktivierung</i>	
KAPITEL 21	105
<i>Selbstmanagement</i>	
Was ist Selbstmanagement?	105
Welche Methoden des Selbstmanagements gibt es?	106
Wie wird Selbstmanagement in der Therapie angewendet?	107
Praktische Beispiele für Selbstmanagement	108
Fazit	109
KAPITEL 22	111
<i>Schematherapie und persongeleitete VT</i>	
KAPITEL 23	115
<i>Operante Verfahren</i>	
KAPITEL 24	120
<i>Habit-Reversal-Training</i>	
KAPITEL 25	124
<i>Biofeedback</i>	
KAPITEL 26	129
<i>Therapeutische Hausaufgaben</i>	
KAPITEL 27	134
<i>Rückfallprävention</i>	
KAPITEL 28	140
<i>Kognitiv-behaviorale Beratung</i>	
KAPITEL 29	143
<i>Patientenratgeber und Selbsthilfematerialien</i>	
KAPITEL 30	147
<i>Neue Technologien in der Psychotherapie</i>	
Literaturverzeichnis	151
BONUSMATERIAL	152
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	152
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	153

Über die Autorin	155
Bücher von Sybille Disse	157
Empfehlungen	165

«Wenn unser Denken durch verzerrte Wahrnehmung,
unlogische Schlüsse und Fehlinterpretationen
blockiert wird, sind wir blind und taub.»

— Aaron Beck



Anleitung

Optimales Lernvergnügen



Um alle Bonusfunktionen dieses Buches/E-Books sowie die Medizinwissen-Lernapp nutzen zu können, sind es nur wenige Schritte:

1. Scannen Sie den Code mit Ihrem Smartphone, einem mobilen Gerät oder einer Kamera im QR-Code-Modus auf Ihrem Laptop/Tablet oder PC. Schauen Sie sich in Ruhe das Erklärvideo an.



“ Falls Sie den Code nicht scannen können oder wollen, können Sie uns auch einen Kaufbeleg per E-Mail an: info@sybille-disse.de senden und wir schicken Ihnen den Downloadlink für die Bonusmaterialien sowie das Video.

2. Scannen Sie außerdem den Code für das Bonusmaterial am Ende dieses Buches. Damit gelangen Sie direkt in den Downloadordner!

3. Holen Sie sich den begleitenden Onlinekurs kostenfrei bei Elopape (der Code sowie die Anleitung dafür befindet sich im Downloadordner).



4. Laden Sie sich die Medizinwissen-App bei Apple oder Google Play. Melden Sie sich dort mit den Zugangsdaten an, die Sie bei der Anmeldung zum Onlinekurs eingegeben haben.

“ Mit der Medizinwissen-App haben Sie dann auch in Zukunft alles zum Lernen dabei.

Egal wo Sie lernen möchten!



Prolog

Die Verhaltenstherapie (VT) ist eine Form der Psychotherapie, die sich auf die Analyse und Veränderung von problematischen Verhaltensweisen und Gedankenmustern konzentriert. Die VT basiert auf der Annahme, dass Verhalten erlernt ist und durch neue Lernerfahrungen verändert werden kann. Die VT ist eine wissenschaftlich fundierte und empirisch überprüfte Therapiemethode, die für verschiedene psychische Störungen geeignet ist.

Die spezielle Diagnostik der VT umfasst neben der Anamnese und der klinischen Diagnose nach ICD-11 oder DSM-5 auch die Verhaltensanalyse. Die Verhaltensanalyse dient dazu, die individuellen Bedingungen und Auslöser für das problematische Verhalten zu identifizieren, sowie die Funktionen und Konsequenzen des Verhaltens zu verstehen. Die Verhaltensanalyse erfolgt meist in Form von Interviews, Fragebögen, Selbstbeobachtung oder Fremdbeobachtung.

Die Methoden der VT sind vielfältig und richten sich nach den Zielen und Bedürfnissen des Patienten oder der Patientin. Die Methoden können kognitiv, emotional oder verhaltensorientiert sein. Einige Beispiele für Methoden der VT sind:

- Kognitive Umstrukturierung: Dabei werden dysfunktionale Gedanken oder Überzeugungen hinterfragt und durch realistischere oder hilfreichere ersetzt.
- Exposition: Dabei wird der Patient oder die Patientin schrittweise oder konfrontativ mit den angstausslösenden Situationen oder Reizen konfrontiert, um die Angst zu reduzieren oder zu überwinden.
- Entspannungstraining: Dabei werden verschiedene Techniken zur Reduktion von körperlicher oder psychischer Anspannung erlernt und angewendet, wie z. B. progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Meditation.
- Problemlösetraining: Dabei werden Strategien zur Bewältigung von schwierigen Situationen oder Konflikten erlernt und geübt, wie z. B. das Erkennen und Definieren von Problemen, das Generieren und Bewerten von Lösungsalternativen oder das Umsetzen und Überprüfen von Lösungen.
- Soziales Kompetenztraining: Dabei werden Fertigkeiten zur Verbesserung der sozialen Interaktionen erlernt und trainiert, wie z. B. das Äußern von Wünschen oder Gefühlen, das Setzen von Grenzen oder das Eingehen auf Feedback.

Der Weg von der Diagnose bis zur Therapie in der VT ist ein kooperativer und transparenter Prozess zwischen dem Therapeuten oder der Therapeutin und dem Patienten oder der Patientin. Die Schritte sind:

- Erstgespräch: Dabei wird das Anliegen des Patienten oder der Patientin geklärt, eine erste Einschätzung der Problemlage vorgenommen, Informationen über die VT gegeben und eine therapeutische Beziehung aufgebaut.
- Diagnostikphase: Dabei wird eine umfassende Diagnostik durchgeführt, um die psychische Störung zu klassifizieren, die individuellen Bedingungen und Ziele zu ermitteln und einen Behandlungsplan zu erstellen.
- Therapiephase: Dabei wird die Therapie nach dem Behandlungsplan durchgeführt, wobei regelmäßig die Wirksamkeit und Zufriedenheit überprüft und gegebenenfalls Anpassungen vorgenommen werden.
- Abschlussphase: Dabei wird die Therapie beendet, wenn die Ziele erreicht sind oder keine weitere Verbesserung zu erwarten ist. Es werden Erfolge gewürdigt, Rückfallprophylaxe besprochen und ein Abschied genommen.

Die VT ist eine effektive und anerkannte Psychotherapiemethode, die sich an den individuellen Bedürfnissen und Zielen des Patienten oder der Patientin orientiert. Die VT bietet verschiedene Methoden an, um problematische Verhaltensweisen und Gedankenmuster zu verändern und die Lebensqualität zu verbessern.

