

Michelle G. Craske



Kognitive Verhaltenstherapie

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Brock

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Michelle G. Craske, PhD, ist Professorin für Psychologie, Psychiatrie und Verhaltensbiologie und Leiterin des Forschungszentrums für Angststörungen an der University of California, Los Angeles.

Titel der Originalausgabe:

„Cognitive-Behavioral Therapy“, veröffentlicht von *American Psychological Association*, United States of America.

Copyright © 2010 by the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: Cognitive-Behavioral Therapy as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2010 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in German language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02279-3

© 2012 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © tarei-fotolia.com

Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

1

Einführung	9
-----------------------------	---

2

Geschichte	14
-----------------------------	----

Ursprünge	14
---------------------	----

Aktueller Ansatz und Entwicklung bis heute	21
--	----

Ausblick	24
--------------------	----

3

Theorie	26
--------------------------	----

Ziele	26
-----------------	----

Kernkonzepte	28
------------------------	----

Lerntheorie: Klassische Konditionierung 28 ■ Lerntheorie: Instrumentelle Konditionierung 37 ■ Soziale Lerntheorie: Selbstwirksamkeitstheorie 45 ■ Die kognitive Bewertungstheorie 47 ■ Die kognitive Bewertungstheorie und die Theorie des Erwartungslernens 56 ■ Die kognitiv-behaviorale Theorie 59

4

Der therapeutische Prozess	62
---	----

Die Rolle der therapeutischen Beziehung	63
---	----

Die Rolle des Therapeuten/der Therapeutin 65
Minimaler Therapeutenkontakt 67

Die Rolle des Klienten/der Klientin 68

Strategien und Techniken 70

Fertigkeiten- und verstärkungsbasierte Strategien 71 ■ Expositions-
basierte Strategien 86 ■ Kognitionsbasierte Strategien 96

Anwendungsbereiche 102

Angsterkrankungen 103 ■ Depression 104 ■ Alkoholmissbrauch 106 ■
Bulimia nervosa 108

Der Fall Maria – Beschreibung einer kultursensiblen Therapie . . . 110

Erschwernisse und Probleme bei der Arbeit mit diesem Ansatz . . . 120

5

Evaluation 125

Wirkmechanismen: Die Rolle veränderter Kognitionen 129

Wie funktioniert die KVT bei verschiedenen kulturellen Gruppen? 134

6

Ausblick auf künftige Entwicklungen 138

Kognitionen: Funktion versus Inhalt 138

Achtsamkeit 140 ■ Akzeptanz- und Commitmenttherapie 141 ■ Dia-
lektisch-Behaviorale Therapie 142 ■ Funktion über Inhalt 143

Lerntheorie: fächerübergreifende Fortschritte 143

Effektivitäts- und Effizienzforschung 146

7

Zusammenfassung 148

Glossar	152
Literaturempfehlungen	156
Zitierte Literatur	157
Register	172
Über die Autorin	176