



Ambulanz für Angsterkrankungen

Leitung: PD Dr. med. A. Erhardt

Terminvereinbarung: Montag bis Freitag 13:00 bis 14:00, Tel.: 089/ 30622-420 bei Dipl.-Psych. J. Lange oder Dipl.-Psych. K. Nowak

Verhaltenstherapeutisches Kurzinterventionsprogramm für Panikstörung und Agoraphobie

Thema	Sitzung	Inhalt	
Psycho- edukation	1	Informationen über Angst, Teufelskreis	Überblick über die Behandlung
			Was ist Angst und Panik?
			Einführung in das Entstehungsmodell von Panikstörung und Agoraphobie
			Einführung in den Teufelskreis der Angst
	2	Entstehungsmodell und Verhaltensanalyse	Erarbeitung eines individuellen Entstehungsmodells
			Verhaltensanalyse anhand eines aktuellen Panikanfalls
			Sammlung weiterer Angstsituationen und Angstsymptome
			Herausarbeitung situativer Einflussfaktoren auf die Angst
	3	Wirkung von Vermeidungsverhalten, Ableitung der Therapieziele	Erläuterung der Bedeutung und Wirkung von Gedanken
			Erläuterung der Bedeutung von Vermeidungsverhalten
			Erstellung eines individuellen Teufelskreismodells
			Ableitung der Therapieziele
Intero- zeptive Exposition	4	Durchführung der interozeptiven Expositionsübungen	Erstellen einer Angsthierarchie hinsichtlich gefürchteter Körpersymptome
			Durchführung der ersten interozeptiven Exposition
In-vivo- Exposition	5	Wiederholung der interozeptiven Expositionsübungen	Herausarbeiten der Veränderungsverläufe nach interozeptiver Exposition
			Vorbereitung der In-vivo-Exposition
	6 - 8	Durchführung bzw. Vor- und Nachbesprechung von Expositionsübungen	Ableitung des Therapierationalis für die In-vivo-Exposition
			Vorbesprechung der Expositionsübung
			Durchführung von Übungen in therapeutischer Begleitung und Wiederholung allein
	9 - 11	Veränderungen der Erwartungsangst und Probleme bei der Exposition	Nachbesprechung der Übungen
			Herausarbeiten der Veränderungsverläufe nach Übungssituationen
			Einschätzung bisheriger Lernerfahrungen
			Erfassung der noch bestehenden Restsymptomatik
	Rückfall- prophy- laxe	12	Lernerfahrung, Übungspläne
Einschätzung bisheriger Lernerfahrungen			
Identifikation möglicher Rückfallrisiken			
2 Auffrischungs- sitzungen		Lernerfahrung	Aufstellen eines Übungsplans
			Besprechung der selbst geleiteten Übungen
			Veränderungen in bestehenden Rückfallrisiken
		Vereinbarung /Empfehlung weiterer Übungen	
		Schlussfolgerungen aus der Behandlung (nur Auffrischungssitzung 2)	

Lang et al., 2011

