

Kurzmanual für die Durchführung des ANGSTBEWÄLTIGUNGSTRAININGS (graduierte Konfrontation in-sensu)

- Exploration und Problemanalyse
- Indikation für ABT, z.B. wegen
 - o klassisch-konditionierter Angstreaktion (Phobie)
 - o zu starker Angst, die zur Verweigerung realer Konfrontation führt
 - o real nicht herstellbarer Angstsituation –Fliegen, Tunnel, Prüfung, Operation usw.-

Durchführung des Angstbewältigungstrainings

- **Entspannungstraining (4-Stufen-Training)**
 - o Stufe 1: Hände (Fäuste, 2x), Arme (beugen, auf Unterlage drücken)
 - o Stufe 2: Schultern (hochziehen), Nacken (in alle 4 Richtungen drücken), Mund (Zunge gegen Gaumen/Lippen zusammendrücken), Augen/Stirn
 - o Stufe 3: Atmung (Luft nach Einatmen anhalten, 2x), Bauch (rausdrücken/einziehen)
 - o Stufe 4: Becken (vom Sitz hochdrücken), Beine (gestreckt mit Fersen auf Boden drücken), Füße (wegdrücken/heranziehen)
Gesamtentspannung (ggf. mit Musik): noch einmal den Körper mit Entspannung durchwandern
- **Hierarchie-Erarbeitung**
 - o Brainstorming (unsystematisches Sammeln) von allen möglichen (konditionierten/generalisierten) Angstsituationen
 - o Schreiben aller Situationen auf einzelne Kärtchen
 - o Bewerten der Situationen nach Stärke der Angstausslösung (0-keine Angst aber Situationsähnlichkeit bis 10-stärkste/panische Angst)
 - o Die Zahlen der Bewertung hinten auf die Karten schreiben
 - o Eine Hierarchie „basteln“, in der sich alle Angststärken 0-10 einmal wieder finden. Darauf achten, dass zwischen den einzelnen Stufen keine zu großen Sprünge bestehen. Möglichkeiten: Objekt-/Situationshierarchie, Annäherungshierarchie bzw. Kombination
 - o In der nächsten Sitzung Patienten-Einschätzung überprüfen durch Vorlage der gemischten 11 Karten (Angststärke ist auf der Rückseite vermerkt), die vom Patienten/von der Patientin zu sortieren sind.
 - o Dann steht die Arbeitshierarchie fest
 - o Am Schluss wird noch ein Ruhebild, eine Energie-Tankszene überlegt (eine Situation, die dem/der PatientIn gefällt (z.B. am Strand in der Sonne liegen, auf der grünen/bunten Blumenwiese sitzen, mit der Luftmatratze im warmen Meerwasser plätschern, auf dem Bergkamm stehen und mit viel äußerer Ruhe über die schneebedeckten Berge schauen....))
- **Kognitives Training**
 - o Aus der Exploration und durch Vorstellung von Angstsituationen angstfördernde Kognitionen mit PatientIn sammeln.
 - o Aus angstfördernden Kognitionen angstbewältigende Kognitionen formulieren. Diese können sich auf die Situation beziehen („warum soll gerade dieses Flugzeug abstürzen?“). „Das Flugzeug wird nicht abstürzen“, auf den eigenen Körper („mein Magen wird mir keinen Strich durch die Rechnung machen“, „mein Herz ist stark und wird das aushalten“), auf die eigene Psyche („die Angst wird kommen, aber diesmal bin ich ihr nicht ausgeliefert“), auf die eigene Kompetenz („auf diese Prüfung bin ich gut vorbereitet“) oder auf die eigenen allgemeinen Ressourcen („ich werde stark sein“, „ich werde es schaffen“, „die Angstzeit geht zu Ende“). Wichtig ist, dass die neuen Gedanken zum Patienten/zur Patientin passen, am besten von ihm/ihr formuliert und angenommen werden.

- PatientIn schreibt die neuen Gedanken auf Kärtchen oder auf ein Poster. Um sie zu verinnerlichen (zu lernen, um sie dann beim Angstgeschehen parat zu haben), liest er/sie sich in der folgenden Woche die Gedanken häufiger durch (hängt sie in der Wohnung auf, legt die Kärtchen auf das Tischchen im Bad) oder koppelt sie mit Alltagshandlungen (z.B. jedes Mal wenn er/sie die Treppe zu hause heruntergeht, die Kaffeetasse in die Hand nimmt, eine Türklinke berührt, werden die neuen Gedanken leise oder unhörbar ausgesprochen).

Entspannungstraining, Hierarchiebildung und Kognitives Training können parallel in 4-5 Therapiesitzungen erfolgen.

- **Konfrontation in-sensu**

- Pat. erhält Instruktion
- Pat. soll sich selbstständig so gut wie möglich entspannen und das Erreichen eines Entspannungsgefühls Th. mitteilen (verbal).
- Th. instruiert Pat. die Vorstellung der Szene 0 aus der Hierarchie vor dem inneren Auge. Pat. wird nach Bestätigung, dass Bild vorhanden ist, ein paar Einzelheiten der Szene laut beschreiben –um das Bild intensiver zu erleben-.
- Th. fragt nach Gefühlen von Anspannung und Angst und motiviert immer wieder, Situationsbild aufrecht zu erhalten und zu intensivieren.
- Empfindet Pat. keine besondere Unruhe, wird nach ca. 2-3 Minuten Bild aufgelöst („Lassen Sie nun das Bild blass werden/zerfließen/sich auflösen, bis Sie es nicht mehr sehen“) und instruiert Ruhebild/Energie-Tankbild. Lässt sich dies beim ersten Mal vom Pat. beschreiben. Dann wird die Szene 1 instruiert (Vorgang wie oben)
- Empfindet Pat. Unruhe oder Angst (was bei Szene 0 noch nicht in größerem Maße zu erwarten ist), wird er gebeten, einerseits die Entspannung mit Entspannungsformeln zu intensivieren und andererseits (wichtiger) die neuen Gedanken zur Bewältigung von Angst und Unruhe einzusetzen. Die Gedanken dabei laut aussprechen, Th. unterstützt und fügt je nach den Gefühlen ggf. weitere Formeln hinzu, die Pat. nachspricht. Dann Ruhebild (s.o.) und dabach die gleiche Szene wiederholen. Nach deren weitgehender Bewältigung (Angst hat nur noch geringen Level) die nächste Stufe vorgeben.
- Eine Sitzung dauert –gleichgültig wie viele Angstsituationen- bearbeitet bzw. bewältigt wurden, ca. 20-30 Minuten. Beendet wird eine Sitzung mit einer bewältigten Szene (ggf. zur zuvor liegenden zurückgehen)
- In der nächsten Sitzung wird mit der letzten Szene der vorigen Sitzung begonnen.
- Die In-sensu-Konfrontation endet, wenn die Szene 10 bewältigt worden ist.
- Sollten bei bestimmten Situationen Stockungen entstehen (Pat. hat immer wieder Angst), ggf. Zwischenszenen in die Hierarchie einfügen. Oder an einer solchen Stelle muss die Konfrontation unterbrochen und nach den Gründen für das Stocken (ggf. weitere Gründe für die Angst-Aufrechterhaltung) gesucht werden. Dabei sind weitere Formen der Problemanalyse anzuwenden (z.B. Schemaanalyse, Motivationsanalyse, Plananalyse, Beziehungsanalyse).

- **Konfrontation in-vivo**

- Nach Abschluss der In-sensu-Konfrontation wird mit Pat. erarbeitet, wie (Art, Frequenz, Reihenfolge) er/sie die auf Vorstellungsebene bewältigten Situationen mit Hilfe der gelernten Bewältigungsstrategien in der Realität aufsucht und auf diese Weise ebenfalls bewältigt.