

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
Einführung	11
1 Diagnostische Interventionen und Instrumentarien	15
2 Zielklärung und Veränderungsmotivation	46
3 Psychoedukation und Selbstbeobachtung	73
4 Kontrollerleben und Angstbewältigung	113
5 Kognitive Strategien in der Angstbewältigung	147
6 Exposition zur Angstbewältigung	209
7 Emotionale Strategien in der Angstbewältigung	242
8 Aufrechterhaltung und Rückfallprophylaxe	268
Literatur	284