

Stichwortverzeichnis

A

Abhidharma 63, 70
Achtsamkeitsmeditation 72, 73, 84
ADHS 114, 286
Affengeist *siehe* Monkey Mind
Aggression 180
Agoraphobie 13, 17, 205, 209
Akrophobie *Siehe* Höhenangst
Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) XIV, 93, 95, 128, 147, 167, 186, 194, 251, 270, 271
Alkohol 1, 9, 10, 25, 31, 108, 164, 192, 250, 266
Ampelsystem 263
Amygdala 83, 84, 215, 216
Angsterkrankung 5, 7, 189, 242, 248
Angsthierarchie 204, 209, 217, 218, 219
Angstkreislauf 49, 60
Ängstlichkeit 41, 43, 48, 50, 53, 54, 162, 229
Angstreaktion 6, 35, 38, 57, 205, 210
Anker 99, 102, 129, 208
Anorexie 19, 20, 262
Ansteckung 4, 164
Anteriorer cingulärer Kortex (ACC) 79, 83

Antibiotikum 11
Antiemetikum 106, 108
Antizipatorische Übelkeit 110
Antreiber 43, 241, 243, 244, 245, 253, 254
Apnoe 108
Area postrema (AP) 108
Atemrate 114, 120, 121, 122, 125
Attentional Blink 79
Autonomes Nervensystem (ANS) 106, 172

B

Basisemotionen *siehe*
Grundemotionen
Bauchatmung 117, 118, 123, 130
Bauchschmerzen XV, 8, 46, 59, 80, 81, 103, 109, 110, 111, 117, 119, 126, 224, 251
Bedingungsanalyse 45
Behandlungskosten 12
Bestrafung 36
Bewältigungsfilme 267
Bewältigungsverhalten 214, 216, 263, 268
Bezugsrahmentheorie 93
Bildschirmtechnik 157, 228
Bindungssystem 92
Binge-Eating 91
Biofeedback 2, XV, 53, 55, 91, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 120, 125, 126, 127, 128, 224,

270, 271, 272, 275, 277, 279,
281, 282, 284, 286
Black Box 40, 86
Blacklist 9
Blutvolumenpuls (BVP) 113, 120
Body-Mass-Index (BMI) 20, 261
Bodyscan 72, 73, 89, 134, 201,
202
Borderline-Persönlichkeitsstörung
(BPS) 2, 87, 88, 177, 280
Breachzentrum 108, 217
Brustatmung 116, 117, 118
Buddha 63, 67, 68, 71, 276, 287
Buddhismus 2, 62, 63, 89, 134,
169
Bulimie 167, 262
Burmesischer Sitz 74
Buttersäure 212, 219, 223, 228

C

Cannon-Bard-Theorie 173
Chemotherapie 2, 106, 110
Coping 263, 267, 268, 280
Cortisol 92, 105, 231
Cut-off-Wert 27, 28
Cyclic vomiting syndrome (CVS)
siehe Zyklisches Erbrechen

D

Demenz 78
Depersonalisation 14
Depression 2, 90, 127, 197, 280
Derealisation 14
Dharmas 70
Diagnose XIII, 11, 12, 13, 16, 23,
26, 27, 41

Diagnostisches und statistisches
Manual psychischer Störungen
(DSM-5) 11
Dialektisch-Behaviorale Therapie
(DBT) 87, 88, 163
Differentialdiagnose 15, 19
Dissoziation 156, 206
Dopamin 108
Dritte Welle der
Verhaltenstherapie 53, 86, 95
Durchfall 11, 105, 110
Dysphagie *siehe* Schluckstörung

E

Ego 84, 85, 93, 250, 257
Einfriedung 176
Ekel 4, 7, 31, 36, 39, 43, 49, 54,
83, 108, 162, 164, 165, 170,
174, 175, 176, 203, 211, 213
Ekelempfindlichkeit 7, 24, 53, 162
Ekelneigung 7, 59
Ekelschwelle 53, 54
Ekelsensitivität 7, 49, 50, 54, 65,
66, 83
Ekeltoleranz 3
Elektrodermale Aktivität (EDA)
113, 120
Elektroenzephalogramm (EEG)
84, 114
Elektrokardiogramm (EKG) 113
Elektromyogramm (EMG) 112
Embodiment 147, 276
Emesis 2
EmetQ-13 26
Emotionale Beweisführung 7, 49
Emotionale Labilität 59
Enetophobie XIII

Enophobie XIII
 Ernährung 9, 42, 123
 Erstickungsangst 19, 38, 41
 Erwartungsangst 209, 213
 Erythrophobie XIII
 Essensrituale 8
 Essverhalten 9
 Eustress 44, 104
 Experimentalgruppe 52
 Exposition 53, 54, 56, 57, 86, 201,
 202, 203, 204, 205, 206, 208,
 209, 212, 215, 216, 220, 222,
 223, 224, 225, 227, 228, 229,
 238
 Extinktion 38, 57, 84, 210, 212,
 213, 216
 Extinktionslernen 210, 216

F

Fertigkeitentraining 88, 171
 Flashbacks 5, 6, 41, 55, 143, 154,
 157, 218, 227, 238
 Flashforwards 5, 56, 143, 154,
 157, 218, 227
 Flooding *siehe* Reizüberflutung
 Flow 187, 275
 Fokussierung 6
 Formatio reticularis (FR) 108
 Forschungskriterien 12
 Fotoplethysmograf 113
 Frischebild 133
 Funktionalität 245, 246
 Funktionelle
 Magnetresonanztomographie
 (fMRT) 77

G

Gegenwartsmuskel 72
 Geistesfaktor 63
 Geistesformation 69
 Generalisierte Angststörung (GAS)
 7, 21, 56, 126, 229
 Gleichgewichtssinn 2
 Globalfitness 124
 Glücksfalle 186
 Glückshormone 231
 Grabstein 195, 196
 Gravitationsfeld 143, 158
 Große Falle 66, 69
 Großhirnrinde 78, 80, 87, 108,
 114, 146
 Grundannahmen 43, 241
 Grundemotionen 174, 175
 Gummikotze 219, 221
 Gütekriterien 25

H

Habituation 51, 54, 57, 210
 Händewaschen 8, 16, 207, 261,
 264
 Hautleitwert 113, 121, 122
 Hauttemperatur 114
 Herzengüte 76
 Herzfrequenz 14, 120, 121, 123,
 125, 127
 Herzinfarkt 4, 124, 208, 233
 Herzratenvariabilität (HRV) 55,
 122, 123, 127, 128
 Hier-und-Jetzt 6, 56, 62, 72, 75,
 76, 96, 102, 130, 157, 187, 269
 Hinweisreize 6, 17, 58, 77, 109,
 209, 221

Hippocampus 83, 84, 216, 217
 Hirnstamm 80, 104, 108
 HIV-Prävalenz 23
 Hochstress 88, 158
 Höhenangst 208
 Homunkulus 80
 Horizontale Verhaltensanalyse
 41, 49
 Horrorszenarien 5, 228
 Humor 2, 53, 67, 76, 92, 153, 222,
 234, 258, 266, 271, 277, 278,
 281, 286
 Hyperemesis gravidarum *siehe*
 Schwangerschaftserbrechen,
 Hyperventilationssyndrom 110,
 117
 Hypochondrie 6, 15

I

Ich-synton 17
 Imagery Rescripting 54, 56, 154,
 155, 156, 157, 227, 238
 Implosion 208
 Impulskontrolle 69
 In sensu 54, 56, 205, 206, 212,
 227, 229, 230
 In virtuo 225
 In vivo 57, 204, 206, 220, 227
 Indikation 11
 Infektion 11, 229
 Informationsverarbeitungssystem
 86
 Inhibition 57, 84
 Inhibitionslernen 212, 213, 215,
 218, 223
 Innere Lampe 75, 163
 Inselrinde 79, 80

Intelligenz 26
 Internationale Klassifikation der
 Krankheiten (ICD-10) 12
 Intrusionen 5, 54, 154, 155, 227

J

James-Lange-Theorie 172

K

Kampf-Flucht-System 92
 Katastrophendenken 8, 49, 53,
 55, 230
 Kausalattribution 173
 Kinder XV, 10, 25, 39, 43, 69, 77,
 81, 87, 109, 153, 164, 188, 189,
 190, 192
 Kindheit 5, 67, 169, 191, 244
 Kinetose 117
 Klassische Konditionierung 34,
 37, 86, 109
 Kognitionswissenschaft 146
 Kognitive Defusion 55, 56, 129,
 140, 143, 145, 147, 149, 151,
 225, 226, 265, 266
 Kognitive Reaktivität 90
 Kognitive Verhaltenstherapie 33,
 39, 52, 53, 58, 126
 Kognitive Wende 86
 Komorbidität 16, 21, 54, 261
 Konditionierte Reaktion (CR) 34
 Konditionierter Stimulus (CS) 34
 Konfrontation XV, 6, 128, 156,
 157, 202, 205, 206, 207, 210,
 222, 224, 226, 227
 Kontingenz 37
 Kontrollgruppe 27, 49, 52

Kontrollverlust 4, 14, 31, 35, 210, 211, 213
 Konzentration 64, 65, 76, 102, 110, 114
 Kopfkino 5, 55, 77, 141, 142, 144, 147, 155, 157, 159, 267
 Körperempfindungen 6, 36, 57, 70, 71, 80, 81, 97, 135, 143, 145, 146, 147, 182, 184, 185, 225, 252, 268
 Körpergewahrsein 78, 81, 82, 144, 158, 202, 208
 Körperschemastörung 19
 Kotzkomet 2
 Kotz-Smileys 265, 266
 Krankheitsängste 15
 Krankheitsgewinn 246, 248
 Kreative Hoffnungslosigkeit 165

L

Lebensregel 243, 244
 Leinwandtechnik 157
 Lernen am Modell 39
 Lerngeschichte 86, 94, 162, 163
 Limbisches System 83, 215
 Lotussitz 74

M

Magen-Darm-Infekt 1, 59
 Magen-Darm-Trakt 106, 108, 109, 116, 119
 Magersucht 19, 153, 261, 262
 Magisches Denken 16
 Makroanalyse 42, 45, 47, 59
 Mandelkerne *siehe* Amygdala
 Meditationsbänkchen 74

Meditationskissen 74, 158, 203, 266
 Meditationsmeister 84, 169
 Medizinischer Dienst der Krankenkasse (MDK) 41
 Menschenbild 86
 Menstruation 224
 Metoclopramid 106
 Mikroanalyse 41, 44
 Milch-Milch-Milch-Übung 152, 153
 Mindesthaltbarkeitsdatum 8, 16, 261
 Mindful Self-Compassion (MSC) 92, 95, 277
 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) 91, 270, 276, 279
 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 89, 95, 270, 276, 280
 Mitgefühl 81, 84, 91, 180
 Modelllernen *siehe* Lernen am Modell
 Monkey Mind 76, 77

N

Narkose 2, 8
 Neurofeedback 114, 270, 273, 280, 286
 Neurotransmitter 108
 Neurowissenschaft 203
 Neutralisation 38
 Normalgewichtsbereich 20
 Nucleus tractus solitarius (NTS) 108

O

Objektivität 25
Operante Konditionierung 34, 36,
37, 86
Operation 2, 8
Orbitofrontaler Kortex (OFT) 84
Organismusvariable 39, 59
Oxytocin 92

P

Pali-Kanon 63
Panik XV, 4, 38, 109, 119, 169,
171, 251
Panikstörung 6, 17, 21, 51, 58,
169, 205, 208
Parabelflug 2
Parasympathikus 106, 109, 117,
123, 133, 231
Parkinson 90
Persönlichkeit 43, 65, 241, 253
Persönlichkeitseigenschaften 43
Perspektivenwechsel 222
Phagophobie 19, 277
Phobie 2
Placebo 52
Positronenemissionstomographie
(PET) 77
Posteriorer cingulärer Kortex
(PCC) 85
Posttraumatische
Belastungsstörung (PTBS) 5,
48, 56, 217
Präfrontalkortex (PFC) 79, 82, 83,
84, 215, 216
Prävalenz 22
Preparedness 35, 108

Primäremotion 178, 179
Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson (PME) 205
Prophylaxe 263
Psychische Flexibilität 85, 93, 250
Psychopharmaka 58
Psychotherapie-Richtlinie 33
Psychotherapieverfahren 33

R

Radikale Akzeptanz 163, 194
Reaktionsverhinderung 54, 57,
206, 208, 209
Rechte Achtsamkeit 63
Reizdarmsyndrom 15, 46, 126
Reizdiskrimination 81, 84
Reizgeneralisierung 35, 38, 81,
109
Reizmagen 21
Reizüberflutung 204, 208
Reliabilität 25, 26
Reptiliengehirn 92, 104
Resilienz 84
Resonanzfrequenz 125
Respiratorische Sinusarrhythmie
(RSA) 123
Riddikulus-Zauber 150
Rückfall 264, 268
Rückfallprophylaxe 91, 258, 267
Rückversicherung 8, 49, 94, 207,
264, 268
Ruminieren 157

S

Sandgrube 166
Schachbrett 251

- Schlafstörungen 90, 112
 Schließmuskel 107
 Schluckstörung 19
 Schwangerschaft 8, 10, 188, 193, 215, 229, 250
 Schwangerschaftserbrechen, 2
 Schweißdrüsenaktivität 24, 105, 113
 Scopolamin 217
 Screen-Technik *siehe*
 Leinwandtechnik
 Seinsmodus 75
 Sekundäremotion 179
 Selbstbild 42, 84, 85, 93, 241, 250
 Selbsterfüllende Prophezeiung 208
 Selbstkritik 92, 246, 247
 Selbstmitgefühl 91, 92, 94, 191, 266, 281
 Selbstwahrnehmung 19, 78, 85, 146, 276
 Selbstwertgefühl 91, 250
 Selektive Serotonin-
 Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) 58
 Semantische Sättigung 152, 153
 Sensitivität 26, 27
 Serotonin 58, 108
 Sicherheitsverhalten 8, 16, 49, 57, 206, 207, 209, 210, 214, 216, 268
 Sitzmeditation 73, 74, 100, 158, 180, 183, 203
 Skinner-Box 36
 Somatische Marker 82, 172, 268
 Somatisierungsneigung 53, 162
 Somatisierungsstörung 21
 Somatosensorischer Kortex (SSC) 80
 Sorgen 6, 7, 15, 17, 21, 28, 44, 47, 48, 56, 126, 169, 197, 229, 230
 Sorgentagebuch 54, 56, 229, 230, 231
 SORKC-Schema 34, 40, 49, 71
 Soziale Phobie 13, 18, 21
 Specific Phobia of Vomiting Inventory (SPOVI) 26, 28
 Spezifische (isolierte) Phobie 13, 18
 Spezifität 26, 27
 Spiegelneurone 82
 Spinnenphobie 223
 Spiritualität 189, 190, 198
 Sport 54, 57, 186, 231, 232, 244
 Sportmoderator 98
 Spürmännchen 54, 56, 143, 144, 145, 146, 181
 Störungsmodell 48, 50, 52, 129
 Stress 44, 54, 83, 89, 95, 104, 105, 106, 109, 116, 121, 123, 127, 187, 216, 251, 270, 276, 278, 280, 282
 Stressbewältigung durch
 Achtsamkeit *siehe*
 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
 Sutra der Kenntnis des besseren Weges, allein zu leben 63
 Sutra des bewussten Atmens 67, 130
 Sympathikus 106, 109, 113, 117, 123
 Symptombildung 44, 178, 242
 Systematische Desensibilisierung 204, 205, 223

T

- Teufelskreis 18, 44, 48, 50, 109, 117, 130
- Therapie XIII, XIV, 11, 23, 24, 27, 52, 87, 88, 91, 93, 94, 95, 121, 128, 146, 147, 153, 166, 167, 180, 186, 194, 195, 202, 203, 204, 209, 211, 225, 230, 242, 245, 251, 255, 259, 260, 261, 263, 264, 270, 271, 277, 278, 279, 280, 284, 286
- Therapieforschung 3
- Therapiestudien 27, 209
- Totstellreflex 104
- Transaktionales Stressmodell 104
- Trauma-Gedächtnis 6
- Traumatisierung 6, 43, 83, 156
- Treatment as usual (TAU) 52
- Trennungsangst 22
- Trigger 6, 49, 51, 80, 154

U

- Übelkeit XV, 1, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 18, 21, 29, 31, 35, 39, 41, 48, 49, 51, 55, 56, 60, 80, 103, 104, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 117, 119, 130, 133, 143, 167, 178, 188, 201, 209, 210, 211, 218, 224, 232, 233, 251, 262, 263, 267
- Überlebensregeln 43, 178, 241, 242, 245, 248, 253
- Unkonditionierte Reaktion (UCR) 34
- Unkonditionierter Stimulus (UCS) 34

- Unlustvermeidung 93
- Untergewicht 10, 19, 20, 42, 47, 232, 261

V

- Validität 25, 26
- Vasodilatation 114
- Vasokonstriktion 114
- Verdauung 8, 105, 106
- Vermeidungsverhalten 8, 9, 14, 19, 26, 47, 48, 206
- Verstärkung 36, 37, 44, 48, 50, 57, 206, 230
- Vertikale Verhaltensanalyse 42, 45, 49
- Vier Edle Wahrheiten 167
- Vier Grundlagen der Achtsamkeit 67, 68, 71, 73, 130, 146, 225
- Vomit Comet *siehe* Kotzkomet
- Vomitatensuppe 221, 222, 223
- Vorfall 46, 264
- Vulkanier 181
- Vulnerabilität 51, 54, 87, 216

W

- Weltbild 241
- Werte XIV, 27, 30, 58, 85, 93, 94, 113, 120, 177, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 198, 199, 200, 215, 217, 220, 264, 269
- Whitelist 10
- Würgen 4, 19, 108, 222

Y

Yoga 68, 72, 73, 89, 202, 234

Z

Ziele 186, 191, 192, 193, 194, 262

Zitat-Technik 148

Zombiemodus 145

Zwangsstörung 16, 21

Zwei-Faktoren-Theorie 37

Zwerchfell 108, 116, 117, 118,
119, 125, 133

Zwerchfellatmung 53, 55, 118,
119, 120, 129, 130, 163, 207,
262, 265

Zyklisches Erbrechen 2, 125