

# Inhalt

|                                                                                                   |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Vorwort</b>                                                                                    | <b>XIII</b> |
| <b>1 Emetophobie: Die Angst vor dem Erbrechen</b>                                                 | <b>1</b>    |
| 1.1 Phänomenologie der Emetophobie: Facetten der Angst.....                                       | 3           |
| 1.2 Diagnostisches: Knapp daneben ist auch vorbei! .....                                          | 11          |
| 1.3 Zur Prävalenz: Bin ich die Einzige auf diesem Planeten?.....                                  | 22          |
| 1.4 Psychometrisches: Wie schlimm ist es bei mir? .....                                           | 24          |
| 1.5 Übung: Was würde ich meiner besten Freundin raten? .....                                      | 30          |
| <b>2 Wie die Erkrankung entsteht und aufrechterhalten wird: Verhaltens- und Bedingungsanalyse</b> | <b>33</b>   |
| 2.1 Die Verhaltensanalyse nach dem SORKC-Schema .....                                             | 34          |
| 2.2 Das Problem im Kleinen und im Großen betrachtet: Die Mikro- und die Makroperspektive .....    | 40          |
| 2.3 Das Störungsmodell der Emetophobie .....                                                      | 48          |
| 2.4 Ableitung der Behandlungsstrategie .....                                                      | 52          |
| 2.5 Übung: Das Modell meiner Emetophobie .....                                                    | 58          |
| <b>3 Ein Kraut gegen die Emetophobie: Achtsamkeit</b>                                             | <b>62</b>   |
| 3.1 Achtsamkeit: Im Hier-und-Jetzt zu Hause sein .....                                            | 62          |
| 3.2 Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit.....                                                      | 67          |

|          |                                                                                                    |            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.3      | Achtsamkeit und Meditation.....                                                                    | 72         |
| 3.4      | Meditation und Gehirn .....                                                                        | 77         |
| 3.5      | Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze .....                                                         | 85         |
| 3.6      | Übung: »Formlose« Meditation .....                                                                 | 96         |
| 3.7      | Übung: Gehmeditation .....                                                                         | 100        |
| <b>4</b> | <b>Achtsamer Umgang mit Körperreaktionen: Erlauben,<br/>Fokus weiten und tief atmen</b>            | <b>103</b> |
| 4.1      | Stress und Regeneration.....                                                                       | 104        |
| 4.2      | Bauchweh, Übelkeit und Erbrechen: Ein<br>Erklärungsmodell .....                                    | 107        |
| 4.3      | Biofeedback: Erleben und Sichtbarmachen<br>psychophysiologischer Zusammenhänge .....               | 111        |
| 4.4      | Die Atmung und der Bauch.....                                                                      | 116        |
| 4.5      | Das Herz in Schwingung bringen: Atemtraining mit<br>Feedback der Herzratenvariabilität (HRV) ..... | 122        |
| 4.6      | Achtung! Nabelschau vermeiden – raus mit der<br>Aufmerksamkeit! .....                              | 129        |
| 4.7      | Übung: Tief in den Bauch atmen – die<br>Zwerchfellatmung .....                                     | 130        |
| 4.8      | Übung: Bodyscan .....                                                                              | 134        |
| <b>5</b> | <b>Achtsamer Umgang mit Gedanken – Abstand gewinnen:<br/>Die kognitive Defusion</b>                | <b>140</b> |
| 5.1      | Kopfkino: Die kognitive Fusion .....                                                               | 141        |
| 5.2      | Die Sinne, das »Spürmännchen« und die kognitive<br>Defusion .....                                  | 143        |

|          |                                                                                        |            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.3      | Strategien zur kognitiven Defusion .....                                               | 147        |
| 5.4      | Imagery Rescripting .....                                                              | 154        |
| 5.5      | Übung: 3-2-1-Übung .....                                                               | 157        |
| 5.6      | Übung: Sitzmeditation .....                                                            | 158        |
| <b>6</b> | <b>Achtsamer Umgang mit Gefühlen: Radikale Akzeptanz</b>                               | <b>162</b> |
| 6.1      | Kreative Hoffnungslosigkeit: Was hat bisher gegen<br>die Angst wirklich geholfen?..... | 164        |
| 6.2      | Sauberes und schmutziges Leid.....                                                     | 167        |
| 6.3      | Akzeptanz: Freundschaft schließen mit den<br>Gefühlen .....                            | 169        |
| 6.4      | Über Gefühle und Bedürfnisse .....                                                     | 171        |
| 6.5      | Übung: Auf Gefühle gerichtete Achtsamkeit .....                                        | 180        |
| 6.6      | Übung: Primär- und Sekundäremotionen<br>unterscheiden .....                            | 183        |
| <b>7</b> | <b>Dem Leben eine Richtung geben: Werte</b>                                            | <b>186</b> |
| 7.1      | Werte und Ziele: Der Weg ist das Ziel!.....                                            | 186        |
| 7.2      | Engagiertes Handeln: Smarties für alle!.....                                           | 191        |
| 7.3      | Übung: Der eigene Grabstein .....                                                      | 195        |
| 7.4      | Übung: Was spricht mich an?.....                                                       | 198        |
| 7.5      | Übung: Imagination zum wertorientierten Handeln .....                                  | 199        |
| <b>8</b> | <b>Sich der Angst aussetzen, um sie zu überwinden:</b>                                 |            |
|          | <b>Exposition</b>                                                                      | <b>201</b> |
| 8.1      | Achtsamkeit ist »Exposition ans Leben« .....                                           | 202        |

|           |                                                                                                                   |            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.2       | Herangehensweisen an die Angst: Systematische Desensibilisierung, Reizüberflutung und graduierte Exposition ..... | 204        |
| 8.3       | Die Angsthierarchie.....                                                                                          | 217        |
| 8.4       | Exposition in vivo .....                                                                                          | 220        |
| 8.5       | Exposition in sensu: »Horrorfilm schauen« .....                                                                   | 227        |
| 8.6       | Sorgentagebuch: Tausend Tode gestorben? .....                                                                     | 229        |
| 8.7       | Ist Sport wirklich Mord?.....                                                                                     | 231        |
| 8.8       | Übung: Wie möchte ich ins Schwitzen kommen? .....                                                                 | 233        |
| 8.9       | Übung: Achtsame Bewegungen – Yoga .....                                                                           | 234        |
| 8.10      | Übung: Dem erbrechenden Kind helfen – Imagery Rescripting.....                                                    | 238        |
| <b>9</b>  | <b>Was hat das Ganze mit mir zu tun?</b>                                                                          | <b>241</b> |
| 9.1       | Über Persönlichkeit, Überlebensregeln, Grundannahmen und Antreiber .....                                          | 241        |
| 9.2       | Funktionalität: Die positiven Seiten des Problems – oder: Wozu »Emi« gut war .....                                | 245        |
| 9.3       | Wer oder was bin ich? .....                                                                                       | 250        |
| 9.4       | Übung: Meine Antreiber.....                                                                                       | 253        |
| 9.5       | Übung: Abschiedsbrief an »Emi« .....                                                                              | 254        |
| 9.6       | Übung: Alles auf Reset .....                                                                                      | 256        |
| <b>10</b> | <b>Und wie geht es weiter? Maintenance und Rückfallprophylaxe</b>                                                 | <b>258</b> |
| 10.1      | Dranbleiben! .....                                                                                                | 258        |

|           |                                                                     |            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| 10.2      | Orientiert bleiben: Bin ich in dieser Therapie richtig? ....        | 260        |
| 10.3      | Wach bleiben! .....                                                 | 263        |
| 10.4      | Locker bleiben! Umgang mit »Vorfällen« .....                        | 264        |
| 10.5      | Übung: Der »Zukunftsblick« – mein Leben in fünf Jahren .....        | 266        |
| 10.6      | Übung: »Bewältigungsfilme« – Imagination von Coping-Verhalten ..... | 267        |
| 10.7      | Übung: Verliebt ins Leben – Hier-und-Jetzt! .....                   | 269        |
| <b>11</b> | <b>Kontakte, Buchempfehlungen und Apps für Betroffene</b>           | <b>270</b> |
| 11.1      | Kontakte .....                                                      | 270        |
| 11.2      | Buchempfehlungen.....                                               | 271        |
| 11.3      | Apps.....                                                           | 271        |
| <b>12</b> | <b>Literatur</b>                                                    | <b>273</b> |
|           | <b>Stichwortverzeichnis</b>                                         | <b>288</b> |