

Trackliste

DVD 1

Verhaltensanalyse

- | | | |
|---|----------------------------|-------|
| 1 | Struktur des SORKC-Modells | 17:32 |
| 2 | Eine Beispielsituation | 26:40 |

Verhaltensaktivierung

- | | | |
|---|--|-------|
| 1 | Erste Sitzung: Aktivierung zur Tagesstruktur | 14:39 |
| 2 | Zweite Sitzung: Modifikation der Aktivierung | 14:20 |

Emotionsfokussierte Technik

- | | | |
|---|--------------------------------------|-------|
| 1 | Wahrnehmen von Ärger und Traurigkeit | 28:15 |
|---|--------------------------------------|-------|

Euthyme Therapiemethoden

- | | | |
|---|---|-------|
| 1 | Erläutern der Sinneswahrnehmung | 10:37 |
| 2 | Übung zur Sinneswahrnehmung | 14:16 |
| 3 | Nachbereitung der Übung zur Sinneswahrnehmung | 10:35 |

DVD 2

Kognitive Umstrukturierung

- | | | |
|---|------------------------------|-------|
| 1 | Einführung in das ABC-Schema | 12:23 |
|---|------------------------------|-------|

Exposition

- | | | |
|---|--|-------|
| 1 | Instruktion des Patienten vor einer Exposition | 7:02 |
| 2 | Das Gedankenexperiment | 24:34 |

Verhaltensexperiment

- | | | |
|---|------------------|-------|
| 1 | Hyperventilation | 21:37 |
|---|------------------|-------|

Hausaufgaben

- | | | |
|---|--|-------|
| 1 | Einführung eines Symptomtagebuchs | 13:34 |
| 2 | Hausaufgabe zur Aktivierung des Verhaltens | 4:26 |
| 3 | Modifikation der Hausaufgabe | 9:01 |