

# 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  |