



## MindDoc

### Evidenzbasierte Behandlungsansätze als Grundlage unserer Kurse

Kurs	Relevante Leitlinien oder Manuale
Depression	(American Psychiatric Association, 2013; DGPPN et al., 2015; Hautzinger, 1998, 2010)
Soziale Angststörung	(American Psychiatric Association, 2013; Bandelow et al., 2014)
Generalisierte Angststörung	(American Psychiatric Association, 2013; Bandelow et al., 2014; Becker & Hoyer, 2005)
Spezifische Phobien	(American Psychiatric Association, 2013; Bandelow et al., 2014; Hamm, 2006)
Panikstörung und Agoraphobie	(American Psychiatric Association, 2013; Bandelow et al., 2014; Lang et al., 2018; Schneider & Margraf, 2017)
Krankheitsangst	(American Psychiatric Association, 2013; Bleichhardt & Weck, 2015)
Chronischer Schmerz	(American Psychiatric Association, 2013; Deutsches Kollegium für Psychosomatische Medizin & Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie, 2018; Kröner-Herwig, 2000)
Essstörungen	(American Psychiatric Association, 2013; Deutsche Gesellschaft für Essstörungen (DGEES) et al., 2019; Jacobi et al., 2016)
Schlafstörungen	(American Psychiatric Association, 2013; Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, 2017; Spiegelhalder et al., 2011)
Psychische Erkrankungen in Schwangerschaft und Wochenbett	(American Psychiatric Association, 2013)
Psychotherapie	(Senf et al., 2020; Wittchen & Hoyer, 2011)
Stationäre Behandlung	(Wittchen & Hoyer, 2011)
Wie entstehen psychische Erkrankungen?	(Wittchen & Hoyer, 2011)
Gedanken, Gefühle, Verhalten	(J. Beck, 2013; Berking, 2015; Stavemann, 2014; Wittchen & Hoyer, 2011)

Dein Einstieg in die Welt der Achtsamkeit	(Michalak et al., 2012)
Trainiere 7 Tage Achtsamkeit	(Michalak et al., 2012)
Wie du dich selbst akzeptierst	(Germer & Neff, 2013)
Denkmuster und Grundannahmen	(A. T. Beck et al., 2017; J. Beck, 2013; Hautzinger, 1998, 2010; Stavemann, 2014)
Suizidgedanken	(Martinengo et al., 2019; National Institute of Health Care and Excellence, 2020; Pajonk et al., 2019)
So stoppst du Grübeln	(Teismann, 2012)
Verstehe Deine Gefühle besser	(Berking, 2015; Eismann & Lammers, 2017)
So nimmst du Gefühle richtig wahr	(Berking, 2015; Eismann & Lammers, 2017)
Aktiv werden	(Hautzinger, 1998; Hoyer & Vogel, 2018)
Der Angst begegnen – Schritt für Schritt	(Bandelow et al., 2014; Hamm, 2006; Lang et al., 2018; Schneider & Margraf, 2017)
Problemen begegnen	(Bell & D’Zurilla, 2009; Eifert, 2011; Kaluza, 2015; Stavemann, 2014)
Rückfällen vorbeugen	(Wittchen & Hoyer, 2011)
Beziehungen und Kommunikation	(Hinsch & Pfingsten, 2015)
Konflikte und Kritik	(Hinsch & Pfingsten, 2015)
So setzt du deine Muskeln zur Entspannung ein	(Hartmann-Strauss, 2020; Kwekkeboom & Gretarsdottir, 2006; Manzoni et al., 2008)
Finde deine Ruhe mit autogenem Training	(Hartmann-Strauss, 2020; Krampen, 2012; Kwekkeboom & Gretarsdottir, 2006; Manzoni et al., 2008)
Besser schlafen	(Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, 2017; Marx, 2016; Spiegelhalder et al., 2011)
Intuitiv essen	(Hauner et al., 2012; Jacobi et al., 2016; Tribole & Resch, 2020; Wilson et al., 2020; Wolfram et al., 2015)

## Quellenverzeichnis

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bandelow, B., Wiltink, J., Alpers, G. W., Benecke, C., Deckert, J., Eckhardt-Henn, A., Ehrig, C., Engel, E., Falkai, P., Geiser, F., Gerlach, A. L., Harfst, T., Hau, S., Joraschky, P., Kellner, M., Köllner, V., Kopp, I., Langs, G., Lichte, T., ... Beutel, M. E. (2014). *S3-Leitlinie Behandlung von Angststörung*.  
<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/051-028.html>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. W. (2017). *Kognitive Therapie der Depression* (M. Hautzinger, Hrsg.; G. Bronder & B. Stein, Übers.; 5., neu ausgestattete Auflage). Beltz.
- Beck, J. (2013). *Praxis der Kognitiven Verhaltenstherapie*. Beltz PVU.
- Becker, E. S., & Hoyer, J. (2005). *Generalisierte Angststörung*. Hogrefe.
- Bell, A. C., & D’Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 29(4), 348–353. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.02.003>
- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen: Mit Online-Material ; [plus Extras online]* (3., vollständig überarbeitete Auflage). Springer.
- Bleichhardt, G., & Weck, F. (2015). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst: Mit ... 12 Tabellen*. Springer Berlin.
- Deutsche Gesellschaft für Essstörungen (DGESS), Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (DGKJP), Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (DGPM), Deutsches Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM), Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), & Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs). (2019). *Gemeinsame S3-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Essstörungen*. <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/051-026.html>
- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. (2017). *S3 Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen—Insomnie bei Erwachsenen*.  
<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/063-003.html>
- Deutsches Kollegium für Psychosomatische Medizin, & Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie. (2018). *S3 Leitlinie „Funktionelle Körperbeschwerden“*.  
[https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/051-001l\\_S3\\_Funktionelle\\_Koerperbeschwerden\\_2018-11.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-001l_S3_Funktionelle_Koerperbeschwerden_2018-11.pdf)
- DGPPN, BÄK, KBV, & AWMF (Hrsg.) für die Leitliniengruppe Unipolare Depression. (2015). *S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression*.  
<https://doi.org/10.6101/AZQ/000364>
- Eifert, G. H. (2011). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*. Hogrefe.
- Eismann, G., & Lammers, C.-H. (2017). *Therapie-Tools Emotionsregulation: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (1. Auflage). Beltz.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice: Self-Compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Hamm, A. (2006). *Spezifische Phobien*. Hogrefe.

- Hartmann-Strauss, S. (2020). *Entspannungstherapie Praxishandbuch für Kursleitung und Psychotherapie*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-60311-6>
- Hauner, H., Bechthold, A., Boeing, H., Brönstrup, A., Buyken, A., Leschik-Bonnet, E., Linseisen, J., Schulze, M., Strohm, D., & Wolfram, G. (2012). Evidence-Based Guideline of the German Nutrition Society: Carbohydrate Intake and Prevention of Nutrition-Related Diseases. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 60(s1), 1–58. <https://doi.org/10.1159/000335326>
- Hautzinger, M. (1998). *Depression*. Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Hautzinger, M. (2010). *Akute Depression*. Hogrefe.
- Hinsch, R., & Pfingsten, U. (2015). *Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)*. Beltz PVU.
- Hoyer, J., & Vogel, D. (2018). *Verhaltensaktivierung: Techniken der Verhaltenstherapie* (1. Auflage). Beltz.
- Jacobi, C., Thiel, A., & Beintner, I. (2016). *Anorexia und Bulimia nervosa: Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm: mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (4., vollständig überarbeitete Auflage). Beltz.
- Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung : mit 88 Abbildungen und 15 Tabellen*. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1018545>
- Krampen, G. (2012). *Autogenes Training: Ein alltagsnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe* (3., überarbeitete Auflage). Hogrefe.
- Kröner-Herwig, B. (2000). *Rückenschmerz*. Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Kwekkeboom, K. L., & Gretarsdottir, E. (2006). Systematic review of relaxation interventions for pain. *J Nurs Scholarsh*, 38(3), 269–277. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2006.00113.x>
- Lang, T., Helbig-Lang, S., Westphal, D., Gloster, A. T., & Wittchen, H.-U. (2018). *Expositionsbasierte Therapie der Panikstörung mit Agoraphobie: Ein Behandlungsmanual* (2., aktualisierte Auflage). Hogrefe.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 8, 41. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
- Martinengo, L., Van Galen, L., Lum, E., Kowalski, M., Subramaniam, M., & Car, J. (2019). Suicide prevention and depression apps' suicide risk assessment and management: A systematic assessment of adherence to clinical guidelines. *BMC Medicine*, 17(1), 231. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1461-z>
- Marx, C. (2016). *Nichtorganische Schlafstörungen*. Springer.
- Michalak, J., Heidenreich, T., & Williams, J. M. G. (2012). *Achtsamkeit*. Hogrefe.
- National Institute of Health Care and Excellence. (2020). *Self-harm in over 8s: Short-term management and prevention of recurrence*. 35.
- Pajonk, F.-G. B., Messer, T., & Berzewski, H. (2019). *Sk2-Leitlinie Notfallpsychiatrie 20190506*. 293.
- Schneider, S., & Margraf, J. (2017). *Agoraphobie und Panikstörung* (2., überarbeitete Auflage). Hogrefe.
- Senf, W., Broda, M., Voos, D., Neher, M., & Georg Thieme Verlag KG. (2020). *Praxis der Psychotherapie: Ein integratives Lehrbuch*. <https://doi.org/10.1055/b-006-163306>
- Spiegelhalder, K., Backhaus, J., & Riemann, D. (2011). *Schlafstörungen* (2., überarb. Aufl.). Hogrefe.

- Stavemann, H. H. (2014). *Integrative KVT: Die Therapie emotionaler Turbulenzen*. Beltz PVU.
- Teismann, T. (2012). *Kognitive Verhaltenstherapie depressiven Grübelns: Mit 39 Abbildungen und 4 Hörübungen auf CD-ROM*. Springer.
- Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive eating: An anti-diet revolutionary approach* (4th edition). St. Martin's Essentials.
- Wilson, R. E., Marshall, R. D., Murakami, J. M., & Latner, J. D. (2020). Brief non-dieting intervention increases intuitive eating and reduces dieting intention, body image dissatisfaction, and anti-fat attitudes: A randomized controlled trial. *Appetite*, *148*, 104556. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104556>
- Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2011). *Klinische Psychologie und Psychotherapie*. Springer.
- Wolfram, G., Bechthold, A., Boeing, H., Ellinger, S., Hauner, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Linseisen, J., Lorkowski, S., Schulze, M., Stehle, P., & Dinter, J. (2015). Evidence-Based Guideline of the German Nutrition Society: Fat Intake and Prevention of Selected Nutrition-Related Diseases. *Annals of Nutrition and Metabolism*, *67*(3), 141–204. <https://doi.org/10.1159/000437243>