

Name	Prinzip	Modus	Bewertung
Systematische Desensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stufenweise Darbietung der angstauslösenden Stimuli/Situationen</li> <li>• Kombination mit dem Einsatz von einer zu der Angst antagonistisch wirkenden Entspannungstechnik</li> </ul>	in vivo und in sensu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• früher wichtigstes Verfahren, das heute aber an Bedeutung verloren hat</li> <li>• wenn überhaupt indiziert bei Monophobien (Spinnen, Höhe, enge Räume etc.)</li> <li>• weniger geeignet für agoraphobische Ängste</li> <li>• es wird teilweise als Management zur Vermeidung kritisiert</li> </ul>
Graduierte Löschung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stufenweise Darbietung der angstauslösenden Stimuli/Situationen</li> <li>• Beginn mit den schwächsten Reizen, die (noch) keine Angstreaktion auslösen</li> </ul>	meistens in vivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pragmatisch</li> <li>• erfordert sehr genaue Erfassung der Situationen und der Angstintensität</li> <li>• eher untergeordnete Bedeutung</li> </ul>
Konfrontation mit Reaktionsverhinderung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbietung der angstauslösenden Stimuli/Situationen</li> <li>• Vermeidungsverhalten (oder Sicherheitsverhalten) wird unterlassen</li> </ul>	hauptsächlich in vivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Effektivität und Stabilität</li> <li>• zumeist intensives Angsterleben, wobei niedrigere Schwierigkeit möglich</li> </ul>
Reizüberflutung (flooding)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rasche und intensive Konfrontation mit den am meisten gefürchteten Stimuli/Situationen („Top-Items“)</li> <li>• insgesamt schnelle Erfolge in Therapie, dadurch ggf. Zeiteinsparung</li> </ul>	in vivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Effektivität</li> <li>• stark abhängig von Motivation, geringe Akzeptanz bei Patient*innen (Ablehnung bei 10-25%)</li> <li>• sehr hoher (zeitl.) Aufwand für die jeweilige Sitzung</li> </ul>
Expositions-Reaktions-Management	<ul style="list-style-type: none"> <li>• andauernde Darbietung der angstauslösenden Stimuli/Situationen</li> <li>• Vermeidungsverhalten (oder Sicherheitsverhalten) wird unterlassen</li> <li>• Angst-Management: z.B. Realitätsbeobachtung,, Achtsamkeit, Anwendung von Atem- oder Entspannungsübungen oder hilfreicher innerer Sätze</li> </ul>	in vivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterentwicklung der Konfrontation mit Reaktionsverhinderung</li> <li>• Neben Habituation steht v.a. die Emotionsbewältigung im Fokus</li> <li>• Ermöglicht Erhöhung des Selbstwirksamkeitserlebens</li> </ul>