

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort und Einleitung</b> . . . . .	<b>1</b>	2.7.3	Kognitives Training . . . . .	<b>43</b>
	Volker Köllner, Alexa Kupferschmitt		2.7.4	Atemtherapie . . . . .	<b>44</b>
<b>1.1</b>	<b>Einige Worte zur Gruppentherapie beim</b>		2.7.5	Beschwerdemanagement somatischer Aspekte . . . . .	<b>44</b>
	<b>Post-COVID-Syndrom</b> . . . . .	<b>1</b>	2.7.6	Medikamentöse Therapie . . . . .	<b>44</b>
<b>1.2</b>	<b>Anwendungsmöglichkeiten.</b> . . . . .	<b>2</b>	2.7.7	Experimentelle somatische Ansätze. . . . .	<b>46</b>
			2.7.8	Ernährung . . . . .	<b>47</b>
			2.7.9	Behandlungssettings . . . . .	<b>49</b>
<b>2</b>	<b>Das Post-COVID-Syndrom: wissenschaftlicher</b>		<b>3</b>	<b>Psychoedukation</b> . . . . .	<b>53</b>
	<b>Hintergrund</b> . . . . .	<b>5</b>		Alexa Kupferschmitt, Volker Köllner	
	Alexa Kupferschmitt, Volker Köllner, Eva Peters,		<b>3.1</b>	<b>Grundgedanken der</b>	
	Christoph Kohl, Franziska Etzrodt			<b>Psychoedukation.</b> . . . . .	<b>53</b>
<b>2.1</b>	<b>Definition</b> . . . . .	<b>6</b>	<b>3.2</b>	<b>Allgemeine Aspekte zu Durchführung</b>	
<b>2.2</b>	<b>Epidemiologie</b> . . . . .	<b>6</b>		<b>und Didaktik</b> . . . . .	<b>53</b>
<b>2.3</b>	<b>Symptomatik.</b> . . . . .	<b>6</b>	<b>3.3</b>	<b>Besondere Bedeutung der</b>	
2.3.1	Kognitive Einschränkungen. . . . .	7		<b>Psychoedukation beim Post-</b>	
2.3.2	Fatigue . . . . .	7		<b>COVID-Syndrom</b> . . . . .	<b>54</b>
2.3.3	Exkurs: Post-Exertionelle Malaise bei Post-COVID . .	8	<b>3.4</b>	<b>Hinweise zum Gebrauch des Foliensatzes.</b> . . . . .	<b>55</b>
2.3.4	Schmerzen . . . . .	10	<b>3.4.1</b>	<b>Vortragsfolien</b> . . . . .	<b>57</b>
2.3.5	Atembeschwerden . . . . .	10			
2.3.6	Vegetative Symptome. . . . .	11	<b>4</b>	<b>Verhaltenstherapeutische Begleitung</b>	
2.3.7	Weitere Beschwerden. . . . .	11		<b>zur Krankheitsbewältigung des</b>	
<b>2.4</b>	<b>Erklärungsansätze zum Post-COVID-</b>			<b>Post-COVID-Syndroms</b> . . . . .	<b>87</b>
	<b>Syndrom</b> . . . . .	<b>12</b>		Alexa Kupferschmitt, Volker Köllner	
2.4.1	Somatische Erklärungsansätze des	12		<b>Einführung in das Manual und Hinweise</b>	
	Post-COVID-Syndroms . . . . .			<b>zur Anwendung.</b> . . . . .	<b>88</b>
2.4.2	Psychologische Modelle zur Symptomausprägung	16	<b>4.1</b>	<b>Sitzung 1: Einführung: Kennenlernen/</b>	
	und Chronifizierung beim PCS . . . . .			<b>Erfahrungsaustausch: Das Post-COVID-Syndrom –</b>	
2.4.3	Multifaktorielles Erklärungsmodell . . . . .	26		<b>eine Krankheit mit vielen Facetten.</b> . . . . .	<b>91</b>
<b>2.5</b>	<b>Erkenntnisse aus den Disziplinen Immunologie</b>		<b>4.2</b>	<b>Sitzung 2: Veränderte Lebensrealität – plötzlich</b>	
	<b>und Neurologie.</b> . . . . .	<b>27</b>		<b>ausgebremst sein</b> . . . . .	<b>93</b>
2.5.1	Immunologische Erkenntnisse beim	28	<b>4.3</b>	<b>Sitzung 3: Grenzen spüren und Warnsignale</b>	
	Post-COVID-Syndrom . . . . .			<b>entdecken</b> . . . . .	<b>96</b>
2.5.2	Neurologische Erkenntnisse/kognitive Störungen	33	<b>4.4</b>	<b>Sitzung 4: Bange machen gilt nicht! Umgang</b>	
	bei Post-COVID . . . . .			<b>mit Ängsten</b> . . . . .	<b>99</b>
<b>2.6</b>	<b>Diagnostik.</b> . . . . .	<b>37</b>	<b>4.5</b>	<b>Sitzung 5: Pacing 1: Die goldene Mitte finden</b>	
2.6.1	Beschwerden nach der Impfung – das	39		<b>beim Energie- und Pausenmanagement</b> . . . . .	<b>102</b>
	Post-Vac-Syndrom . . . . .		<b>4.6</b>	<b>Sitzung 6: Pacing 2 – Die goldene Mitte finden</b>	
2.6.2	Post-COVID: Gemeinsamkeiten	40		<b>im Energie- und Pausenmanagement</b> . . . . .	<b>105</b>
	und Abgrenzung zu (ME)/CFS. . . . .		<b>4.7</b>	<b>Sitzung 7: Energieräuber erkennen</b>	
<b>2.7</b>	<b>Behandlungsmöglichkeiten.</b> . . . . .	<b>41</b>		<b>und ausschalten</b> . . . . .	<b>108</b>
	Alexa Kupferschmitt, Volker Köllner				
2.7.1	Psychotherapie. . . . .	41			
2.7.2	Bewegungstherapie . . . . .	42			

4.8	Sitzung 8: Akku aufladen versus Energie sparen . . . . .	111	5	<b>Bewegungstherapie.</b> . . . . .	133
4.9	Sitzung 9: Sich in der Krankheit neu erfinden: Selbstwertregulation/Selbstwirksamkeit . . . . .	114	5.1	Warum Bewegungstherapie? . . . . .	133
4.10	Sitzung 10: Was die Stimmung runterzieht . . . . .	117	5.2	Bewegungstherapie in der Rehabilitation . . . . .	134
4.11	Sitzung 11: Wie sag' ich's meinem Umfeld? – Reden über Post-COVID . . . . .	121	5.3	Entspannungstraining . . . . .	140
4.12	Sitzung 12: Ausklang und Verabschiedung . . . . .	124	5.4	Atemtherapie . . . . .	141
4.13	Sitzung 13: Angehörigen-Sitzung . . . . .	125	5.5	Was lässt sich im ambulanten Setting umsetzen? . . . . .	141
4.14	Booster-Sitzungen . . . . .	131		<b>Anhang</b> . . . . .	145
				Arbeitsblätter . . . . .	147
				Literatur . . . . .	185