FearFighter

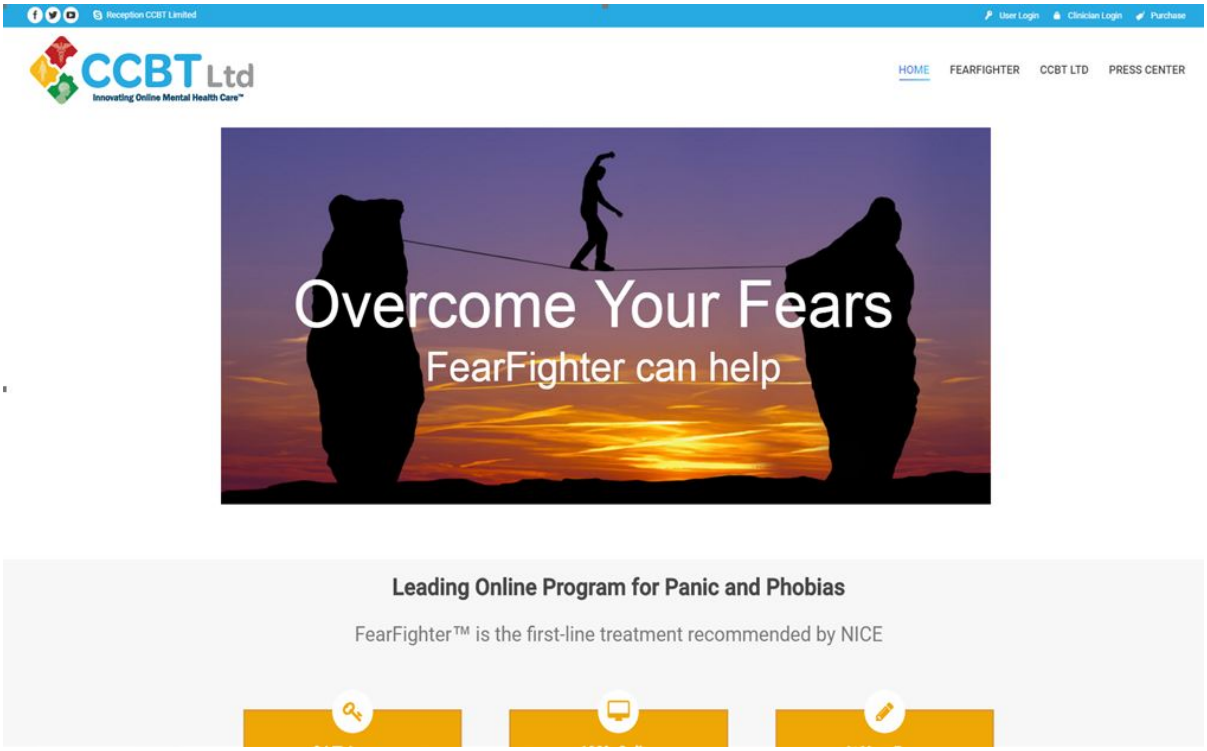
FearFighter ist ein Online-Programm für Menschen, die unter Panik und Phobie leiden. Sie basiert auf dem evidenzbasierten Ansatz der Kognitiven Verhaltenstherapie. Die Therapie besteht aus insgesamt neun Schritten und zwischen ihnen gibt es Aktivitäten, die dazu beitragen, auf den in den Sitzungen behandelten Themen aufzubauen und Fortschritte zu erzielen. Das Programm vermittelt den Benutzern die Beziehung zwischen Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und Verhaltensweisen.

Weiteres Thema: Angstzustände

Zielgruppe	Thema	Typ gutes Beispiel	Land
• Erwachsene	• Angst • Andere	• Therapie	• Vereinigtes Königreich

Beschreibung

FearFighter is an online program for panic and phobia. It teaches users how to confront and change their thoughts and challenge avoidance behaviour that characterise panic and phobia. At the end of each step users can print out worksheets for activities, monitor progress and receive emails with further tips. Most sessions last about 50 minutes. The current recommended treatment regime is one session weekly. FearFighter is supported by evidence-based research and consists of 9 steps: getting started, where users get an introduction to Cognitive Behavioural Therapy and learn about different phobia categories; how to beat fear, where users learn the different sensation of anxiety and common safety behaviours; anxiety management, where users are introduced to techniques of anxiety management; challenging thoughts, where participants learn about thinking errors and overgeneralisation; core beliefs, where users develop alternative, more helpful core beliefs; exposure and SMART goals; exposure and rehearsal, where users practice anxiety management techniques and control physical sensations; continuing exposure, where participants review their exposure therapy experience and finally maintaining gains, where treatment goals are reviewed and users learn to deal with set-backs.



Ursprüngliche Sprache

English

Land

UK

Link

http://fearfighter.cbtprogram.com/

(access date: 07/04/2017)

CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *FearFighter.* Abgerufen am Sonntag November 22, 2026 von insgesamt https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP390/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

https://www.ecounselling4youth.eu/project/