

Inhaltsverzeichnis

1	Strategisch Behaviorale Therapie (SBT)	1
1.1	Erster Überblick: Konzeptuelle Grundlagen und Fallverständnis	2
1.2	Von der Fallkonzeption zur Strategie der Therapie	5
1.3	Kognition, Embodiment und Interventionsmethodik	11
2	Wie werden Ziele erreicht?	15
2.1	Elementarer Baustein der Selbstregulation: Feedbackschleife	16
2.2	Identität und Berührung	17
2.3	Verführung misslingt und Selbstbild wackelt: Zieldiskrepanz und Selbstaufmerksamkeit	20
2.4	Gebote und Verbote: Überlebensstrategie und Selbstregulation	21
2.5	Von versklavter Aufmerksamkeit zu mehr Achtsamkeit	22
2.6	Achtsamkeit unterstützt einen günstigen Selbstfokus	24
2.7	Bedeutung von Emotionen für die Selbstregulation	25
2.8	Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg ...?	26
2.9	Ertrag: Grundlegende Strategien für die therapeutische Praxis I	27
3	Emotionale Überlebensstrategien	31
3.1	Motivationspsychologische Grundlagen I: Bedürfnisse	32
3.2	Zugang zu den Bedürfnissen	35
3.3	Motivationspsychologische Grundlagen II: Duales Motivationssystem	36
3.3.1	Implizite und explizite Motive	38
3.3.2	Psychisches Wohlergehen: Harmonisierung impliziter und expliziter Motive	38
3.4	Emotionspsychologische Grundlagen	41
3.4.1	Was ist eine Emotion?	41
3.4.2	Emotionsmodelle	42
3.4.3	Emotionsentwicklung, primäre und sekundäre Emotionen	48
3.4.4	Gefühle, die schwer zu benennen sind	51
3.5	Überlebensstrategie: Kognitiv-affektives Schema zur Bedürfnisbefriedigung	55
3.5.1	Von der Bindungserfahrung zur Überlebensstrategie	56
3.5.2	Wie entsteht gefühlte Sicherheit?	59
3.6	Strategien der Sicherheitsregulation und Typen von Überlebensstrategien	63
3.6.1	Typen von Überlebensstrategien und Persönlichkeitsakzentuierungen	69
3.6.2	Sexualität, Autonomie und Bindung	69
3.6.3	Sekundäre Bindungen und Partnerschaft	72
3.7	Ertrag: Grundlegende Strategien für die therapeutische Praxis II	75
4	Werte	81
4.1	Was sind Werte?	82
4.2	Werte und Entwicklung: Vom Sollen zum Wollen	84
4.3	Werte und emotionales Überleben	85
4.4	Werte und Selbstregulation	88
4.4.1	Werthaltungen einnehmen: Den Wald vor lauter Bäumen wieder sehen	88
4.4.2	Werte und Commitment für Handlungsziele	89

4.5	Werte als Ressourcen	90
4.5.1	Neurobiologische Sicht	90
4.5.2	Fokus auf Werthaltung senkt Stress und stärkt Annäherungsverhalten	91
4.6	Wertetypologie von Schwartz	92
4.6.1	Welche Werte gibt es?	93
4.6.2	Wertedomänen definieren motivbezogene Themen	93
4.6.3	Wertestruktur: Synergisten und Antagonisten	100
4.6.4	Wertestruktur und psychologische Flexibilität	101
4.7	Ertrag: Grundlegende Strategien für die therapeutische Praxis III	102
5	Embodiment	107
5.1	Denken, Fühlen, Handeln: Sicht der aktuellen Kognitionswissenschaften	108
5.2	Körperbezogenes Handeln, Kognition und Emotion	109
5.2.1	Am Anfang war der Körper: Seine Bedeutung bei der kognitiven Entwicklung	109
5.2.2	Aktivität mit dem Körper beeinflusst psychische Funktionen	110
5.3	Kognition und Simulation	115
5.3.1	Neue Sicht: Die modale Architektur von Kognition	115
5.3.2	Die kalte Schulter: Modalität und Metaphern	117
5.3.3	Neurale Simulation und Emotion	122
5.3.4	Kognition und Emotion in der kognitiven Verhaltenstherapie	122
5.3.5	Imagination und Simulation	123
5.4	Ertrag: Grundlegende Strategien für die therapeutische Praxis IV	124
6	Problemklärung und Wege der Verhaltensänderung	131
6.1	Psychotherapeutische Aktion: Problemaufstellung im Raum	132
6.2	Klärungsphase: Vorbereitung des Veränderungsprozesses	135
6.3	Rubikonmodell der Veränderung: Änderungs- und Akzeptanzphase	135
6.4	Logik der Reaktionskette – Weg der Therapie	136
7	Interventionsmodule für einen zielgerichteten Therapieprozess	141
7.1	Achtsamkeit, Etablieren des Körperfokus und Akzeptanz	142
7.1.1	Achtsamkeitsübungen	142
7.1.2	Etablieren des Körperfokus	145
7.1.3	Akzeptanzarbeit	148
7.2	Erarbeiten der Überlebensstrategie	152
7.2.1	Überlebensstrategie und Problemsituationen	152
7.2.2	Präzisieren der Überlebensstrategie	156
7.2.3	Überlebensstrategie und Lerngeschichte	157
7.3	Symptomtherapie	159
7.3.1	Umgang mit den Befindlichkeitssymptomen	159
7.3.2	Umgang mit den Verhaltenssymptomen	160
7.4	Ressourcenaktivierung durch persönliche Werte	160
7.4.1	Erstellen eines Wertepools	160
7.4.2	Werteaffirmation und Werthaltung	161
7.4.3	Werte als Ressourcen und Haltungsziel	164
7.4.4	Mit Werthaltungen Stress senken und Überblick behalten	164
7.4.5	Wertkorridor: Stärken der Verbindung zwischen Haltungs- und Handlungszielen	165

7.4.6	Kursbestimmung für die Entwicklung und das Leben	166
7.4.7	Balance: Wertedomänen besetzen und Antagonisten zu Synergisten machen	167
7.5	Arbeit mit Emotionen	169
7.5.1	Vom präkognitiven Niveau des affektgetönten Körperempfindens zum kognitiven Niveau der Emotion	169
7.5.2	Prototypische emotionale Episoden und Kernthemen	170
7.5.3	Emotionsexposition mit Ermittlung der Regulationsfunktionen	171
7.5.4	Erzeugen prototypischer Emotionen durch Einstellen von Atemrhythmus, Mimik und Körperhaltung	174
7.5.5	Psychoedukation einmal anders: Emotionen erleben, Emotionsausdruck finden, Emotionsanlässe erkennen	177
7.5.6	Emotionen mit dem Körper regulieren	178
7.5.7	Primäre und sekundäre Emotionen	181
7.6	Therapeutische Beziehung	184
7.6.1	Therapeutische Beziehung wird zum Arbeitsinstrument und Arbeitsfeld erklärt	184
7.6.2	Überlebensstrategie in der therapeutischen Beziehung	186
7.6.3	Kellergeister: »Verbotene« Impulse und Gefühle in der therapeutischen Beziehung	188
7.6.4	Qualität der therapeutischen Beziehung sichtbar machen	191
7.6.5	Auf den Punkt gebracht! Ein Schema der Selbstreflexion für Therapeuten	192
7.6.6	Psychologisches Alter, Entwicklung von Selbstbild und Identität in der therapeutischen Zusammenarbeit	194
7.7	Behaviorale Therapie	196
7.7.1	Patienten sollen lernen, ihrer Erfahrung zu vertrauen	196
7.7.2	Von der Überlebensstrategie zur Lebensstrategie und den Zielbereichen	197
7.7.3	Wirksame Handlungsziele entwickeln	199
7.7.4	Haltung entwickeln, Abschied nehmen	201
7.7.5	Zielrealisierung	202
7.7.6	Gemeinsame Bewertung	204
8	Beispiele: Fallkonzeption und therapeutischer Prozess	207
8.1	Agoraphobie und Panik: Jede Angsttherapie ist auch Wuttherapie	208
8.2	Borderlinesyndrom: Strategien des Selbstschutzes – Therapie durch Beziehung	213
	Serviceteil	221
	Literatur	223
	Stichwortverzeichnis	234

Strategisch Behaviorale Therapie (SBT)
Emotionale Überlebensstrategien – Werte –
Embodiment

Hauke, G.

2013, XVI, 236 S. 23 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-29729-8