

# Inhalt

<b>Geleitwort</b>	13
<b>Vorwort</b>	15
<b>Teil I</b>	
<b>Theorie</b>	
<b>1 Neurobiologie</b>	23
<b>Gehirn, Körper und Embodiment</b>	
<b>1.1 Gehirnstrukturen</b>	24
1.1.1 Assoziationsareale	25
1.1.2 Präfrontaler Cortex (PFC)	25
1.1.3 Dorsolateraler PFC	26
1.1.4 Orbitofrontaler PFC	26
1.1.5 Ventromedialer PFC	27
1.1.6 Cingulärer Cortex	27
1.1.7 Hippocampus	28
1.1.8 Amygdala	29
1.1.9 Mesolimbisches System	30
1.1.10 Default Mode Network (DMN)	31
<b>1.2 Die Psyche ist Gedächtnis</b>	34
<b>1.3 Der Körper als zentrales Medium des Erlebens, Erinnerns und Handelns</b>	34
1.3.1 Die Bedeutung der Motorik und der Imitation	38
1.3.2 Der Körper als Bühne des Gefühls und des Bewusstseins	39

1.3.3	Die Verkörperung der Psyche	41
1.3.4	Der Körper in der Psychotherapie	43
1.3.5	Embodiment	44
<b>2</b>	<b>Theorien des psychischen Systems</b>	<b>47</b>
2.1	Die sozial-kognitive Lerntheorie zur Selbstwirksamkeit nach Bandura	48
2.2	Die Kognitive Theorie nach Beck	48
2.3	Das Konstrukt der autonomen Psyche	49
2.4	Die Pesso-Boyden-System-Psychomotor-Theorie (PBSP) nach Pesso und Pesso-Boyden	52
<b>3</b>	<b>Entwicklungstheorien</b>	<b>57</b>
3.1	Entwicklung der Emotionen und der Emotionsregulation	57
3.1.1	Entwicklung der Bedürfnisse	58
3.1.2	Entwicklung der Ängste	59
3.1.3	Entwicklung des kausalen Denkens	60
3.1.4	Theory of Mind als Metakognition und Mentalisierung	67
3.2	Piagets Theorie der kognitiven und affektiven Entwicklung	71
3.2.1	Kognitive Entwicklung	71
3.2.2	Affektive Entwicklung	73
3.3	Kegans Theorie der Emotions- und Beziehungsentwicklung	75
3.3.1	Stadium der Einverleibung (Stufe 0)	76
3.3.2	Stadium des impulsiven Gleichgewichts (Stufe 1)	76
3.3.3	Stadium des souveränen Gleichgewichts (Stufe 2)	76
3.3.4	Stadium des zwischenmenschlichen Gleichgewichts (Stufe 3)	77
3.3.5	Stadium des institutionellen Gleichgewichts (Stufe 4)	77
3.3.6	Stadium des überindividuellen Gleichgewichts (Stufe 5)	78
3.4	Fonagys Theorie der Mentalisierung	86
3.4.1	Von der Bindung zur Mentalisierung	86
3.4.2	Bedingungen gelingender Mentalisierung	90

3.4.3	Entwicklungsstufen und Entwicklungsmodi	92
3.4.4	Das Therapiekonzept der mentalisierten Affektivität	94

## **Teil II**

### ***Diagnostik, Fallkonzeption, Therapieplanung***

<b>1</b>	<b>Therapieverlaufsstadien</b>	99
<b>2</b>	<b>Diagnostische Sitzungen</b>	101
<b>3</b>	<b>Verhaltensdiagnostiksystem</b>	105
<b>4</b>	<b>Fallkonzeption</b>	115
	<b>Von der Bedingungsanalyse zum Therapieplan</b>	
4.1	Fallverständnis – Bedingungsanalyse – SORKC-Modell	115
4.1.1	Die Situation S	115
4.1.2	Die Person – Organismusvariable O	119
4.1.3	Reaktion/Symptom R	132
4.1.4	Konsequenzen/Folgen C	136
4.1.5	Zusammenfassung wichtiger biografischer Faktoren	139
4.1.6	Patientenprofil: Fallverständnis	141
4.1.7	Ergebnis: Entwurf Fallkonzeption	141
4.1.8	Plausibles Modell der Symptomentstehung für Patienten	143
4.2	<b>Zielanalyse: Von der Problemanalyse zur Zielfindung</b>	145
4.2.1	Einführung: Therapieziele des Patienten	146
4.3	<b>Therapieplanung</b>	163
4.4	<b>Aufbau einer sicheren Bindungsbeziehung</b>	167

## **Teil III**

### ***Therapiepraxis: Die sieben Module der MVT***

<b>1</b>	<b>Beziehung gestalten, Bindungssicherheit herstellen</b>	171
1.1	Aller Anfang ist Bindung	172
1.1.1	Was braucht ein Kind?	175
1.1.2	Was braucht das Kind und was braucht der Patient?	176

1.1.3	Was braucht ein Kind, um sich sicher zu fühlen?	177
1.1.4	Woran erkennt ein Kind, dass es an einem sicheren Ort ist?	178
1.1.5	Woran erkennt ein Patient, dass er an einem sicheren Ort ist?	178
1.1.6	Was bewirkt eine sichere Bindung?	179
1.1.7	Wie wirkt sich eine sichere Bindung auf die Entwicklung eines Kindes aus?	179
1.1.8	Wirkt sich eine sichere Bindung auch auf Patienten in der psychotherapeutischen Beziehung aus?	181
1.1.9	Wie trägt eine sichere Bindung zu gelingender Affektregulierung bei?	181
1.1.10	Welche Rolle spielt die markierte Affektspiegelung?	182
1.1.11	Wie führt misslungene Affektspiegelung zum Teufelskreis der projektiven Identifizierung?	183
1.1.12	Die Bindungsgeschichte der Patienten	184
<b>1.2</b>	<b>Gestaltung der therapeutischen Beziehung</b>	<b>186</b>
1.2.1	Wichtige Aspekte für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung	189
1.2.2	Konkrete Planung der Beziehungsgestaltung	190
1.2.3	Konkrete Vorbereitung auf Beziehungstests	192
1.2.4	Entwicklung der therapeutischen Beziehung im Therapieverlauf	194
1.2.5	Störungen in der therapeutischen Beziehung	198
<b>1.3</b>	<b>Fazit zu Modul 1</b>	<b>205</b>
<b>2</b>	<b>Akzeptanz 1</b>	<b>207</b>
	<b>Inneres Arbeitsmodell:</b>	
	<b>Von der Überlebensregel zur Lebensregel</b>	
2.1	Das innere Arbeitsmodell nach Bowlby	208
2.2	Die implizite Überlebensregel dient der psychischen Homöostase	209
2.2.1	Lebensrettung durch die Überlebensregel (Arbeitsmodell)	213
2.2.2	Das innere Arbeitsmodell und die bisherige Überlebensregel entdecken	217
2.2.3	Überleben durch Persönlichkeit	220

<b>2.3</b>	<b>Mit der Erlaubnis gebenden Lebensregel die Überlebensregel überwinden</b>	<b>235</b>
2.3.1	Die Erschließung der Überlebensregel aus den heutigen Motiven und Verhaltensweisen	236
2.3.2	Ableitung der dysfunktionalen Überlebensregel	247
2.3.3	Entgegen der Überlebensregel handeln	250
2.3.4	Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel	252
<b>2.4</b>	<b>Fazit zu Modul 2</b>	<b>253</b>
<b>3</b>	<b>Akzeptanz 2 Achtsamkeit und Stressbewältigung</b>	<b>255</b>
<b>3.1</b>	<b>Durch Achtsamkeit zu Affektregulierung und Akzeptanz</b>	<b>256</b>
3.1.1	Body-Scan (den Körper erkunden)	258
3.1.2	Atemübung	261
3.1.3	Sitzmeditation	263
3.1.4	Achtsamkeit im Alltag üben	265
3.1.5	Sechs Therapieschritte zur Akzeptanz	272
<b>3.2</b>	<b>Stressbewältigung und Entspannung</b>	<b>275</b>
3.2.1	Stressbewältigungstraining	275
3.2.2	Entspannungstraining	289
<b>3.3</b>	<b>Fazit zu Modul 3</b>	<b>291</b>
<b>4</b>	<b>Mentalisierung 1 Emotion Tracking</b>	<b>293</b>
<b>4.1</b>	<b>Emotion Tracking als Instrument zur Problemaktualisierung</b>	<b>293</b>
<b>4.2</b>	<b>Das therapeutische Prinzip des Emotion Tracking</b>	<b>295</b>
<b>4.3</b>	<b>Praxisanleitung Emotion Tracking</b>	<b>298</b>
<b>4.4</b>	<b>Die »Ideale-Eltern«-Übung als ressourcenorientierte Emotionsübung</b>	<b>301</b>

4.5	Vorgehen beim Emotion Tracking	302
4.6	Fazit zu Modul 4	324
<b>5</b>	<b>Mentalisierung 2</b>	<b>327</b>
	<b>Metakognitions- und Mentalisierungsförderung</b>	
5.1	Metakognitives Training zum Aufbau einer Theory of Mind/Theorie des Mentalen	327
5.1.1	Metakognitives Training mit dem Ziel konkret logischen Denkens	329
5.1.2	Metakognitives Training mit dem Ziel der Empathiefähigkeit	341
5.2	Mentalisierungsfördernde Gesprächsführung	344
5.2.1	Metakognitive Gesprächsführung	350
5.3	Fazit zu Modul 5	363
<b>6</b>	<b>Entwicklung 1</b>	<b>365</b>
	<b>Von der AFFEKT- auf die DENKEN-Stufe</b>	
6.1	Entwicklungsanalyse	366
6.1.1	Eine phänomenologische Heuristik zur Erkennung der impulsiven Stufe/des impulsiven Modus	372
6.2	Therapie als Entwicklungsförderung	387
6.2.1	Affektregulierung führt zu Selbstwirksamkeit	392
6.2.2	Entwicklung von Selbstwirksamkeit: Von der impulsiven zur souveränen Stufe	397
6.3	Fazit zu Modul 6	415
<b>7</b>	<b>Entwicklung 2</b>	<b>417</b>
	<b>Der Schritt auf die EMPATHIE-Stufe</b>	
7.1	Perspektivenwechsel führt zu Empathie und Mitgefühl	417
7.1.1	Die Entwicklungsstufen	419
7.1.2	Störungen der Entwicklung durch elterliches Fehlverhalten	424

7.1.3	Befreiung aus der Entwicklungsstagnation durch eine Erlaubnis gebende Lebensregel	425
7.1.4	Die impulsiven Errungenschaften zurückgewinnen – Exposition von Emotionen und Bedürfnissen	427
7.1.5	Entwicklung auf die nächsthöhere Stufe – Wille, Wirksamkeit und Theory of Mind	429
7.1.6	Entwicklung auf die zwischenmenschliche Stufe – Beziehung, Empathie und Mitgefühl	430
<b>7.2</b>	<b>Entwicklung auf die EMPATHIE-Stufe</b>	<b>435</b>
7.2.1	Entwicklung von Empathiefähigkeit 1 – Wie kann der Patient über seine Gefühle sprechen?	438
7.2.2	Entwicklung von Empathiefähigkeit 2 – Was fühlt die Bezugsperson? (Fragen stellen)	439
7.2.3	Der Mentale Selbstmodus (EMPATHIE-Selbstmodus)	442
7.2.4	Der Stuhl als Platz des anderen Selbstmodus	446
7.2.5	Etablieren des Mentalen (tertiären) Selbstmodus als übergeordnete integrative steuernde Instanz	452
7.2.6	Empathische Kommunikation – Königsweg zur guten Beziehung	453
7.3	Fazit zu Modul 7	459

## **Teil IV**

### ***Wissenschaftliche Studien: Evaluation der Wirksamkeit***

<b>1</b>	<b>Wissenschaftliche Untersuchung der Konstrukte und Interventionen der MVT (SKT, SBT, PKP und SJT)</b>	<b>463</b>
----------	---	------------

	<b>Zusammenfassende Übersicht</b>	<b>475</b>
--	-----------------------------------	------------

	<b>Literatur</b>	<b>493</b>
--	------------------	------------