

Inhalt

Vorwort	8
1 Emotionszentrierter Ansatz.....	9
1.1 Personzentrierte Erkenntnishaltung	9
1.2 Bedeutung der Gefühle in der Personzentrierten Therapie.....	14
1.3 Was sind Gefühle?	17
1.4 Funktionen und Dysfunktionen der Gefühle.....	20
1.5 Konzept von Inkongruenz und Abwehr.....	26
1.5.1 Therapietheoretische und – praktische Konsequenzen des Inkongruenz-Abwehr-Modells	26
1.5.2 Abwehrkonzept und Abwehrmuster	28
1.6 Schema, Komplex, Repräsentanz und Inneres Arbeitsmodell	35
1.7 Abwehr und Bewältigung als Motor des emotionalen Prozesses.....	39
2 Angst	43
2.1 Erscheinungsbild der Angst	43
2.2 Anlässe von Angst	47
2.2.1 Verlust von physischer Integrität bzw. Angst vor physischer Vernichtung	47
2.2.2 Verlust des Selbst.....	48
2.2.3 Verlust von Sicherheit und Geborgenheit	48
2.2.4 Verlust von Autonomie.....	50
2.2.5 Verlust von Beachtung und Anerkennung.....	51
2.2.6 Verlust von Sinn	51
2.3 Funktionen der Angst.....	52
2.4 Vernetzung der Angst im Erlebensprozess bei Agoraphobie.....	55
2.4.1 Gefühle und Bedürfnisse im Erlebenumfeld von Angst	56
2.4.2 Angst im Netzwerk der Gefühle bei Klienten mit Agoraphobie	58

2.5	Therapiepraxis	63
2.5.1	Beruhigen, informieren und Selbstvertrauen stärken	64
2.5.2	Gefühle identifizieren, differenzieren und amplifizieren	66
2.5.3	Abgewehrte Gefühle und Bedürfnisse evozieren und legalisieren	67
2.5.4	Verzicht auf Vermeidung	71
3	Ärger, Wut, Zorn und Hass	72
3.1	Erscheinungsbild	73
3.1.1	Gehemmer Ärger	73
3.1.2	Unterdrückter Ärger	74
3.1.3	Unterregulierter Ärger	74
3.2	Anlass von Ärger, Wut und Zorn	75
3.3	Funktionen des Ärgers	76
3.4	Vernetzung von Ärgergefühlen im Erlebensprozess	77
3.4.1	Gehemmer Ärger	77
3.4.2	Unterdrückter Ärger	83
3.4.3	Ärger als unterregulierte Aggressivität	90
3.5.4	Hass	98
4	Trauer und Depression	101
4.1	Erscheinungsbild	101
4.2	Anlass von Trauer und Depression	102
4.3	Funktionen der Trauer	103
4.4	Vernetzung der Trauer im Erlebensprozess	105
4.4.1	Gefühle im Erlebensumfeld von Trauer	105
4.4.2	Trauer und Depression im Netzwerk der Gefühle	106
4.2	Therapiepraxis	109
4.2.1	Explizite Gefühle identifizieren, differenzieren und amplifizieren	109
4.2.2	Abgewehrte Bedürfnisse und Gefühle evozieren und legitimieren	110
4.2.3	Trauerarbeit	112

5	Scham.....	114
5.1	Erscheinungsbild.....	115
5.2	Anlass von Scham und Peinlichkeit.....	116
5.2.1	Scham	116
5.2.2	Peinlichkeit	120
5.3	Funktionen der Scham	121
5.4	Die Vernetzung der Scham im Erlebensprozess.....	124
5.4.1	Gefühle im Erlebensumfeld von Scham.....	124
5.4.2	Scham im Netzwerk der Gefühle	125
5.5	Therapiepraxis.....	128
5.5.1	Explizite Gefühle identifizieren, differenzieren und amplifizieren	129
5.5.2	Abgewehrte Bedürfnisse und Gefühle evozieren und legitimieren	129
6	Schuldgefühle	133
6.1	Erscheinungsbild.....	133
6.2	Anlass.....	134
6.3	Funktionen der Schuldgefühle	134
6.4	Vernetzung der Schuldgefühle im Erlebensprozess.....	136
6.4.1	Gefühle im Umfeld von Schulderleben	136
6.4.2	Schulderleben im Netzwerk der Gefühle	136
6.5	Therapiepraxis.....	138
6.5.1	Explizite Gefühle identifizieren, differenzieren und amplifizieren	138
6.5.2	Abgewehrte Gefühle und Bedürfnisse evozieren und legitimieren	139
7	Abwehr, Nichtbewusstes und empathisches Verstehen	141
7.1	Abwehr und Nichtbewusstes	141
7.2	Dialektik zwischen „naivem“ und „wissendem“ Verstehen	145
Literatur.....	148	
Sachregister	155	