

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 Erlebensumfeld 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	Gehemmter 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	Gehemmter 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 Schulterleben.....	136
6.4.2	Schulterleben 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