

Inhaltsverzeichnis

I Theoretische und praktische Grundlagen

1 Imagination im Anwendungsfeld der Klinischen Psychologie und Psychotherapie	3
1.1 Imagination in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie: Einsatzformen und Wirkungen	5
1.1.1 Vorstellungen sind relevant für die Erklärung und Behandlung psychischer Störungen	5
1.1.2 Die Gestaltung des Vorgehens variiert in den einzelnen Schulen	5
1.1.3 Die Zielsetzung imaginativer Arbeit variiert in den einzelnen Schulen	6
1.1.4 Die Wirkweise von Vorstellungsverfahren wird unterschiedlich begründet	6
1.1.5 Die praktizierten imaginativen Verfahren sind zahlreich und vielgestaltig	7
1.2 Standortbestimmung gegenüber verbreiteten imaginativen Behandlungsverfahren	8
1.2.1 Hypnotherapie	8
1.2.2 Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	10
1.2.3 Focusing	11
1.2.4 Katathymes Bilderleben (KB)	12
1.2.5 Abgrenzung gegenüber unseriösen Deutungsformen von Imaginationen	13
1.3 Zugangsweisen zur Analyse des Imaginierens	13
1.3.1 Vorstellung als theoretisches Konstrukt	13
1.3.2 Vorstellung als operationalisierbare Variable	15
1.3.3 Vorstellung als introspektives Phänomen	16
1.4 Die Bio-Informationstheorie emotionaler Vorstellungen	17
2 Voraussetzungen und Basisfertigkeiten für die Arbeit mit Imaginationen	25
2.1 Indikation und Kontraindikation imaginativer Verfahren	26
2.1.1 Indikation	26
2.1.2 Kontraindikation	27
2.2 Allgemeine Voraussetzungen und Basisfertigkeiten bei Therapeuten und Patienten	29
2.2.1 Voraussetzungen und Basisfertigkeiten auf Seiten des Patienten	30
2.2.2 Voraussetzungen und Basisfertigkeiten auf Seiten des Therapeuten	35
2.3 Komponenten der Imaginationsfähigkeit	36
2.3.1 Entspannung	37
2.3.2 Lebhaftigkeit	39
2.3.3 Kontrollierbarkeit	43
2.4 Erfassung und Optimierung imaginativer Fähigkeiten	45
2.4.1 Die Erfassung imaginativer Fertigkeiten	45
2.4.2 Optimierung der Imaginationsfähigkeit	50

VIII Inhaltsverzeichnis

2.5	Aufbau und sprachliche Gestaltung imaginativer Instruktionen	53
2.5.1	Aufbau von Imaginationsinstruktionen	53
2.5.2	Sprachliche Gestaltung von Imaginationsinstruktionen	56
3	Integration imaginativer Arbeit in die Psychotherapie	59
3.1	Das Problemlösemodell: Ein integratives Rahmenkonzept	60
3.2	Rolle und Funktion imaginativen Vorgehens	64
3.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	64
3.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	65
3.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	67
3.3	Zusammenfassung und Ausblick	68
II	Imaginative Verfahren im therapeutischen Problemlöseprozess	
4	Imaginative Verfahren in der Phase der Problemstellung: Phase I	71
4.1	Ziele und Vorgehensweisen in der Phase der Orientierung und Problemdefinition	72
4.2	Formen imaginativer Arbeit	74
4.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	74
4.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	76
4.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	80
5	Imaginative Verfahren in der Phase der Problemanalyse: Phase II	87
5.1	Analyse des Verhaltens in konkreten Situationen	88
5.1.1	Ziele und Bestimmungsstücke der Bedingungsanalyse auf der Ebene V-i-S	88
5.1.2	Formen imaginativer Arbeit	90
5.2	Analyse von Regeln, Plänen und Systembedingungen	101
5.2.1	Ziele und Vorgehen bei der Plan- und Systemanalyse	102
5.2.2	Formen imaginativer Arbeit	104
5.3	Analyse der Genese	110
5.3.1	Ziele und Vorgehen bei der Untersuchung problemrelevanter biographischer Entwicklungen	111
5.3.2	Formen imaginativer Arbeit	111
5.4	Abschluss der Phase II: Problemanalyse	115
6	Imaginative Verfahren in der Phase der Zielanalyse: Phase III	119
6.1	Ziele und Vorgehen bei der Motivations- und Zielklärung	120
6.2	Formen imaginativer Arbeit	121
6.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	121
6.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	122
6.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	125

7	Imaginative Verfahren in der Phase der Mittelanalyse und Veränderungsplanung: Phase IV	131
7.1	Vorgehensweisen bei der Suche und Auswahl von Lösungen	132
7.2	Formen imaginativer Arbeit	132
7.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	132
7.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	134
7.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	140
8	Imaginative Verfahren in der Erprobung und Bewertung von Veränderungsschritten: Phase V	151
8.1	Ziele und Vorgehen bei der praktischen Erprobung von Lösungsalternativen	152
8.2	Formen imaginativer Arbeit	153
8.2.1	Variante 1: Imaginationen als Bestandteil von Problemen beachten	153
8.2.2	Variante 2: Metaphern und Symbole bei der Problembearbeitung verwenden	153
8.2.3	Variante 3: Probleme im imaginativen Modus bearbeiten	154
III	Störungsspezifische Anwendung imaginativer Verfahren	
9	Stress und chronische Spannungszustände	167
9.1	Einführung	168
9.2	Imagination in der diagnostischen Phase	169
9.3	Imaginative Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung	171
9.3.1	Ausgewählte Imaginationsübungen zur Bewältigung eines negativen Stress- und Spannungszustandes	173
9.3.2	Ausgewählte Imaginationsübungen zur Erzeugung und Ausweitung eines angenehmen Entspannungszustandes	178
10	Depression	193
10.1	Einführung	194
10.2	Imagination in der diagnostischen Phase	194
10.3	Imagination in Zielbestimmung und Veränderungsarbeit	195
10.3.1	Imaginative Übungen zur Stimmungsaufhellung und Aktivierung	195
10.3.2	Kognitive Umstrukturierung unter Imagination	197
11	Angststörungen	201
11.1	Einführung	202
11.2	Imagination in der diagnostischen Phase	202
11.3	Imagination in Zielanalyse und Veränderungsarbeit	203
11.4	Imaginatives Vorgehen bei verschiedenen Angstformen	205
11.4.1	Einfache Phobien	205
11.4.2	Agoraphobie	208
11.4.3	Panikstörung	209
11.4.4	Soziale Phobie	211
11.4.5	Generalisierte Angststörung	213

12	Zwänge	217
12.1	Einführung	218
12.2	Imagination in der diagnostischen Phase	218
12.3	Imagination in der Veränderungsarbeit	219
13	Posttraumatische Belastungsstörung	223
13.1	Einführung	224
13.2	Imagination in der diagnostischen Phase	224
13.3	Imaginative Veränderungsarbeit	224
13.3.1	Imaginatives Nacherleben des Traumas	226
13.3.2	Ergänzende imaginative Methoden	227
14	Schlafstörungen	229
14.1	Einführung	230
14.2	Imagination in der diagnostischen Phase	230
14.3	Imaginative Veränderungsmethoden	231
15	Schmerz	233
15.1	Einführung	234
15.2	Imagination in der diagnostischen Phase	235
15.3	Imaginative Veränderungsarbeit	236
15.3.1	Aufmerksamkeitsverlagerung	236
15.3.2	Direkte Ausrichtung auf Veränderung der Schmerzempfindung	240
15.3.3	Perspektivenwechsel in Bezug auf den Schmerz	246
16	Essstörungen	249
16.1	Einführung	250
16.2	Imagination in der diagnostischen Phase	250
16.3	Imaginative Methoden bei Zielbestimmung und Veränderungsprozess	251
17	Abschließende Übersicht	257
17.1	Teil I: Übersicht über imaginative Basisübungen	258
17.2	Teil II: Imaginative Verfahren im therapeutischen Problemlöseprozess	259
17.3	Teil III: Störungsspezifische Anwendung imaginativer Verfahren	262
	Anhang	269
	Literaturverzeichnis	271
	Stichwortverzeichnis	281