

Teil I: Grundlagen (Modell)

1 Zur Wissenschaftlichkeit	3
1.1 Wirksamkeit der Psychotherapie	3
1.2 Wissenschaftliche Fundierung des psychotherapeutischen Erkenntnisprozesses	4
1.2.1 Induktionsproblem in metaphysischen Konstrukten	9
1.2.2 Karl Popper	12
1.2.3 Evidenzbasierte Medizin	15
Literatur	16
2 Wer bin ich? Das Ich und das Selbst	19
2.1 Klassische Psychoanalyse	19
2.2 Objektbeziehungstheorie und Ich-Psychologie	22
2.3 Die Entstehung des Ich	24
2.4 Friedrich der Staufer, Meeresschildkröten und Schimpansen	27
2.5 Reflexe – Homo sapiens flerens ridens	31
2.6 Instinkte und Triebe, die genetische Ausrüstung – der Apfel fällt nicht weit vom Birnbaum	33
2.7 Prägung – Ich bin, was ich erlebt habe	48
Literatur	59
3 Bindung und Exploration – das Gefüge psychischer Sicherheit	63
3.1 A Two Year Old Goes to Hospital	63
3.2 Abriss der grundlegenden Erkenntnisse der Bindungsforschung	80
3.3 Bindungsfalle	95
3.4 Zusammenfassung der Grundlagen der Bindungstheorie	101
Literatur	112
4 Die Psychologie des Selbst nach Heinz Kohut	115
4.1 Selbst- und Objektliebe, beides ist möglich	115
4.2 Selbstobjekte und zweipoliges Selbst	116
4.3 Frühe Störung ungleich schwere Störung	120

4.4	Salutologie/Pathologie des Selbst – was macht Gesundheit/Krankheit aus?	121
4.5	Optimale Frustration. Was uns nicht schadet, macht uns nur noch reifer.	124
4.6	Neurotisierung – Traumatisierung: dasselbe, aber nicht das Gleiche – 6 Reflexionen	127
	Literatur	132
5	Versuch eines integrierten Modells der Psyche	133
5.1	Dialektische, bindungsorientierte Weiterentwicklung des selbstpsychologischen Modells der Psyche	133
5.2	Das Selbst und seine Übertragungen	141
5.3	Die Bühnenmetapher	144
Teil II: Veränderung (Methode)		
6	Reflexionen über Veränderung und Widerstand	151
	Literatur	157
7	Therapie und Veränderung	159
7.1	Problematisierung vs. Ressourcenorientierung	161
7.2	Entbehrungen und Konflikte.	162
7.3	Veränderung durch Integration: Akzeptanz – innere Selbstbehauptung – Loslösung – Wachstum	165
	Literatur	169
8	Methode: Tiefenpsychologische Bindungsanalyse (TBA)	171
8.1	TBA-Vorgehensweise	173
8.2	TBA-Fragensammlung mit kommentierten Beispielen	176
8.3	TBA-Fragensammlung: Liste	216
	Literatur	222
Stichwortverzeichnis		223