

Inhalt

1	Einleitung	1
1.1	Ist dieses Buch etwas für mich?	1
1.2	Wie verwende ich dieses Buch?	2
2	Hintergrund	5
2.1	Komorbidität und transdiagnostische psychopathogene Prozesse	5
2.2	Transdiagnostische Psychotherapie	9
2.2.1	Explizit transdiagnostische Therapieansätze	9
2.2.2	Transdiagnostische Perspektiven der Therapieschulen	14
2.3	Selektive Indikation: Ist Psychotherapie angemessen und hinreichend?	19
2.4	Differenzielle Indikation: Behandlungsrahmen und Behandlungssetting	22
2.5	Therapeutische Beziehung	27
2.5.1	Grundlagen und transdiagnostische Voraussetzungen	27
2.5.2	Vom Umgang mit therapeutischen Krisen und Konflikten	31
2.6	Die therapeutische Haltung: transdiagnostische Perspektiven	36
3	Interventionen	42
3.1	Motivation und Therapiegefährdung	44
3.1.1	Akzeptanz und Bereitschaft: keinen Fuß mehr auf dem Boden	44
3.1.2	Für und Wider einer Therapie abwägen: Lohnt sich das?	48
3.1.3	Metaphern für den therapeutischen Prozess: das Boot auf das Wasser setzen	50
3.1.4	Psychohygiene für Therapeuten: Die Zeit nehme ich mir	53

3.2	Biografie	56
3.2.1	Die Herkunfts familie aufstellen: Ich im System	56
3.2.2	Die Lebenslinie legen: Mein Weg bis hierher	60
3.2.3	Übertragungshypothesen: Du sollst nicht ...	63
3.2.4	Familienmotto: Freu dich nicht zu früh!	67
3.3	Emotion	69
3.3.1	Vermiedene Gefühle aktivieren und zulassen: Stuhlarbeit	69
3.3.2	Überwältigende Gefühle regulieren: Stresstoleranz-Skills und der Notfallkoffer	74
3.3.3	Dysfunktionales emotionsmotiviertes Verhalten erkennen und ändern	78
3.3.4	Alte Gefühle im Hier und Jetzt verändern: Regression und Affektbrücke	80
3.4	Kognition	85
3.4.1	Glaubenssätze identifizieren, Alternativen formulieren und testen	85
3.4.2	Spaltentechnik: automatische Gedanken erkennen und ändern ..	89
3.4.3	Das konstruierte Selbst: Ich bin einfach krank	92
3.4.4	Radikale Akzeptanz für Unveränderbares	95
3.5	Verhalten	97
3.5.1	Verhaltensanalyse: kurzfristiger Gewinn, langfristige Kosten	97
3.5.2	Exposition: unangenehme Gefühle mit auf den eigenen Weg nehmen	101
3.5.3	Selbstverstärkung: sich für neues Verhalten belohnen (wenn es sonst keiner macht)	104
3.5.4	Verhaltensaufbau und Verstärkerbilanz	106
3.6	Imagination	110
3.6.1	Sicherer Ort und Wohlfühlraum: Stabilisierung bei belastenden Bildern und Ressourcen im Alltag	110
3.6.2	Die eigene Geschichte wichtig nehmen: Meine Skulptur im Lebensmuseum	113
3.6.3	Begegnung mit Verstorbenen und Verschollenen: Was ich noch sagen wollte	117
3.6.4	Der weise Narr: sich selbst beraten und Entscheidungen treffen ..	120

3.7 Beziehungen	123
3.7.1 Interpersonelle Diskriminationsübung: neue Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung	123
3.7.2 Wunderfrage: Was ändert sich für die anderen, wenn ich mich ändere?	127
3.7.3 Grenzen ziehen und sich Raum geben	129
3.7.4 Rollenspiel: üben für den Alltag	131
3.8 Körper	134
3.8.1 Schlafhygiene	134
3.8.2 Parasympathische Aktivierung: Progressive Muskelrelaxation ..	137
3.8.3 Achtsamkeit und Atem	141
3.8.4 Dissoziation verhindern und unterbrechen	144
3.9 Ressourcen	147
3.9.1 Werte und Ressourcen entdecken und aktualisieren	147
3.9.2 Unkonditionaler Selbstwert	151
3.9.3 Sitze ich gut (im Leben)? Möglichkeiten für kleine Veränderungen wahrnehmen	155
3.9.4 Eigenlob duftet: sich selbst in die Augen sehen und ja sagen ..	157
Literaturverzeichnis	161