

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Einführung in das Thema Alkohol – zuerst etwas Hintergrundwissen</b>	<b>9</b>
<b>1 Einführung in den PKP-Therapieansatz der Alkoholabhängigkeit .....</b>	<b>13</b>
1.1 Das Konzept der Psychiatrischen Kurz-Psychotherapie (PKP) mit Therapie-/Sprechstundenkarten .....	13
<b>2 PKP-Therapiemodul 1: Patientenaufnahme .....</b>	<b>18</b>
<b>3 Die PKP-Therapiemodule .....</b>	<b>22</b>
<b>4 Symptomtherapie – Säule 1 der Therapie .....</b>	<b>32</b>
4.1 Symptomverständnis und Symptomtherapie .....	32
4.2 Das Motivationsstadium – von der Absichtslosigkeit zur entschiedenen Abstinenz .....	37
4.3 Hilfs- und Ressourcenanalyse – Wer und was kann mir wie helfen? .....	39
4.4 Analyse der Entstehung meiner Alkoholkrankheit .....	46
4.5 Verhaltensanalytisches Interview .....	47
4.6 Wie die Überlebensregel die Reaktionskette beeinflusst ....	48
4.7 Symptomtherapie – Abstinenzserhalt .....	50
4.8 Was hält die Alkoholkrankheit aufrecht? .....	55
4.9 Zielorientierung und Zielannäherung .....	56
4.10 Rückfallprophylaxe .....	58
<b>5 Fertigkeitentraining – Aufbau von Kompetenz .....</b>	<b>61</b>
5.1 Soziale Kompetenz und Handlungskompetenz .....	62
5.2 Emotionen nicht mehr vermeiden – Emotionsregulation optimieren .....	65
5.3 Kommunikative Kompetenz und Beziehungs-Kompetenz ...	72
5.4 Kognitive Kompetenz (Metakognition und Mentalisierungsfähigkeit) und Entscheidungskompetenz ....	75
5.5 Körper-Kompetenz (Entspannung, Bewegung, Ernährung, Sexualität) .....	76
5.6 Selbständigkeitstraining .....	78

5.7	Primärer Selbstmodus, sekundärer Selbstmodus und deren Integration .....	84
5.8	Spirituelle Kompetenz .....	85
<b>6</b>	<b>Vom Überleben zum Leben – von der dysfunktionalen Überlebensregel zur Erlaubnis gebenden Lebensregel .....</b>	<b>86</b>
6.1	Zentrale Bedürfnisse .....	87
6.2	Die zentrale Angst – Grundform der Angst .....	88
6.3	Dysfunktionale Persönlichkeitszüge .....	89
6.4	Die bisherige Überlebensregel formulieren .....	96
6.5	Entgegen der Überlebensregel handeln .....	97
6.6	Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel .....	97
<b>7</b>	<b>Entwicklung der Persönlichkeit .....</b>	<b>99</b>
<b>8</b>	<b>Paartherapeutische Sitzungen .....</b>	<b>106</b>
<b>9</b>	<b>Gruppentherapeutische Sitzungen .....</b>	<b>112</b>
<b>10</b>	<b>Familientherapeutische Sitzungen .....</b>	<b>115</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>117</b>