

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Danksagungen	14
1. Einleitung	16
1.1 Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften gehen uns alle an	16
1.2 Gehirn, Psychotherapie und Psychopharmaka	18
1.3 Neurowissenschaft und Psychotherapie	23
1.4 Was ist mit Neuropsychotherapie gemeint?	27
1.5 Wie kann Neuropsychotherapie konkret aussehen?	29
1.6 Aufbau des Buches	38
2. Was Psychotherapeuten über das Gehirn wissen sollten	44
2.1 Unser Gehirn: der Inbegriff von Komplexität	44
2.2 Was geschieht genau bei der Erregungsübertragung zwischen Neuronen?	46
2.3 Die biochemischen Vorgänge an den Synapsen und in den Neuronen	49
2.4 Ist es reduktionistisch, psychische Vorgänge auf neuronale zurückzuführen?	57
2.5 Neuronale Aktivität spielt sich in Mustern von Aktivierung und Hemmung ab	58
2.6 Wie kommen neuronale Erregungsmuster zu Stande?	62
2.6.1 Neuronale Erregungsmuster auf der Basis von Zellhierarchien	62
2.6.2 Zusammenbinden von neuronalen Erregungsmustern durch Synchronisation	65
2.7 Die neuronale Konstituierung von Wahrnehmungseinheiten	67
2.8 Neuronale Schaltkreise	69
2.8.1 Bildung neuer Gedächtnisinhalte	71
2.8.2 Musikalische Ergriffenheit	82
2.8.3 Verliebtheitsgefühle	88
2.9 Angst	90
2.9.1 Die Amygdala als Angstzentrale	90
2.9.2 Die Konditionierung von Angstreaktionen	94
2.9.3 Angst als Gefühl	98
2.9.4 Kann Angst gelöscht werden?	101
2.10 Intentionales Handeln	109
2.10.1 Die neuronale Repräsentation von Zielhierarchien	110
2.10.2 Die neuronalen Schaltkreise zur Realisierung von Handlungen	116
2.11 Bewusstsein aus neuronaler Sicht	118

2.12 Willensentscheidungen aus neuronaler Sicht	121
2.13 Explizite und implizite psychische Prozesse	123
2.14 Kovariation neuronaler und psychischer Aktivität	129
2.15 Neuronale Plastizität	131
3. Neuronale Korrelate psychischer Störungen	142
3.1 Was kann man heute schon über neuronale Korrelate psychischer Störungen aussagen?	142
3.2 Neuronale Korrelate der Depression	144
3.2.1 Welche Rolle spielt der Präfrontale Cortex bei der Depression?	145
3.2.2 Die Rolle des Anterioren Circularen Cortex (ACC) bei der Depression	148
3.2.3 Wie sieht es mit dem Hippocampus Depressiver aus?	150
3.2.4 Welche Rolle spielt die Amygdala bei der Depression?	152
3.3 Neuronale Korrelate der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD)	158
3.4 Neuronale Korrelate der Generalisierten Angststörung	165
3.5 Neuronale Korrelate der Panikstörung	168
3.6 Neuronale Korrelate der Zwangsstörung	171
3.7 Welchen Nutzen können wir aus der neurowissenschaftlichen Forschung zu psychischen Störungen für die Psychotherapie ziehen?	177
4. Bedürfnisbefriedigung und psychische Gesundheit	183
4.1 Menschliche Grundbedürfnisse	183
4.2 Konsistenzregulation als Grundprinzip des psychischen Funktionierens	186
4.3 Grundbedürfnisse, Konsistenzregulation, motivationale Schemata und Inkongruenz	187
4.4 Das Bindungsbedürfnis	192
4.4.1 Vom Bindungsbedürfnis zu Bindungsstilen	192
4.4.2 Neurobiologie des Bindungsbedürfnisses	195
4.4.3 Verletzungen des Bindungsbedürfnisses und ihre Folgen für die psychische Gesundheit	205
4.4.3.1 Wie kommen unsichere Bindungsstile zu Stande?	205
4.4.3.2 Welchen Einfluss hat der Bindungsstil eines Menschen auf sein Wohlergehen in der frühen und mittleren Kindheit?	207
4.4.3.3 Welchen Einfluss hat der Bindungsstil auf die Entwicklung psychischer Störungen im Erwachsenenalter?	210
4.5 Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle	230
4.5.1 Der Kontrollaspekt durchzieht das ganze psychische Geschehen	230
4.5.2 Kontrollierbare und unkontrollierbare Inkongruenz	235
4.5.2.1 Folgen kontrollierbarer Inkongruenz	239
4.5.2.2 Folgen unkontrollierbarer Inkongruenz	244

4.6 Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	250
4.6.1 Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung als spezifisch menschliches Bedürfnis	250
4.6.2 Gibt es wirklich eine allgemeine Tendenz zur Selbstwerterhöhung und zum Selbstwertschutz?	251
4.6.3 Selbstwerterhöhung und psychische Gesundheit	258
4.7 Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	260
4.7.1 Die gut-schlecht-Bewertung: ein ständig aktiver Monitor des psychischen Geschehens	260
4.7.2 Funktionale Zusammenhänge zwischen der gut-schlecht-Bewertung und Annäherung/Vermeidung	265
4.7.3 Annäherung und Vermeidung als zwei unabhängige Motivationssysteme	268
4.7.4 Die Entwicklung von motivationalen Zielen	273
4.7.5 Die funktionale Bedeutung von Annäherungs- und Vermeidungszielen	277
4.7.6 Neuronale Mechanismen des Annäherungs- und Vermeidungslernens	289
4.7.7 Jenseits des Lustprinzips	300
4.8 Konsistenz und Konsistenzregulation	304
4.8.1 Formen von Inkonsistenz im psychischen Geschehen	304
4.8.2 Neuronale Mechanismen der Konsistenzsicherung	311
4.8.3 Inkonsistenzreduktion als Motor der psychischen Entwicklung	319
4.8.4 Inkonsistenz und psychische Gesundheit	326
4.8.4.1 Anhaltende Dissonanz macht krank	327
4.8.4.2 Negative Folgen motivationaler Inkonsistenz	330
4.8.4.3 Inkongruenz und psychische Gesundheit	339
4.9 Die Entwicklung psychischer Störungen in einer Lebenszeitperspektive	351
4.9.1 Entwicklung der Störungsgrundlagen	351
4.9.1.1 Die Bedeutung frühkindlicher Lebenserfahrungen	351
4.9.1.2 Von der frühen Kindheit bis ins Erwachsenenalter	359
4.9.2 Die Aktualgenese psychischer Störungen in Zeiten erhöhter Inkonsistenz	362
5. Schlussfolgerungen für die Psychotherapie	372
5.1 Konsistenzverbesserung als übergreifendes Ziel von Psychotherapie	373
5.1.1 Psychische Störungen resultieren aus misslungener Inkonsistenzregulation	373
5.1.2 Psychotherapie wirkt über Konsistenzverbesserung	376

5.1.3 Die wichtigsten Möglichkeiten der Konsistenzverbesserung durch Psychotherapie	379
5.1.3.1 Konsistenzverbesserung durch störungsorientierte Behandlung	379
5.1.3.2 Konsistenzverbesserung durch Erfahrungen im Therapieprozess	381
5.1.3.3 Konsistenzverbesserung durch Behandlung individueller Inkongruenzquellen	409
5.1.4 Konsistenzverbesserung durch Veränderung neuronaler Strukturen?	419
5.1.5 Schlussfolgerungen für eine wirkungsoptimierte Psychotherapie	420
5.2 Neuronale Mechanismen therapeutischer Veränderungen	423
5.2.1 Veränderung durch Hemmung bestehender neuronaler Erregungsbereitschaften	423
5.2.2 Veränderungen durch Aktivierung vorhandener und Bahnung neuer neuronaler Erregungsbereitschaften	429
5.3 Leitregeln für die Therapiepraxis	433
5.3.1 Leitregeln für die Therapieplanung	434
5.3.2 Leitregeln für den Therapieprozess	435
6. Resümee und Ausblick	441
Literatur	449
Stichwortverzeichnis	486
Autorenverzeichnis	499