

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 3. Auflage	11
1 Einleitung: Belastungen bei Psychotherapeuten und ihre Folgen	13
2 Selbstfürsorge in der Psychotherapie	24
3 Die zentralen Bestandteile psychotherapeutischer Arbeit	36
4 Dysfunktionale Therapeutenhaltungen und Wege zu ihrer Veränderung	83
5 Der Praxisraum als Arena	153
6 Therapeutische Kompetenzen als Komponenten von Selbstwirksamkeitserwartung	187
<b>Anhang</b>	<b>199</b>
Zweifel, Klagen und die Mittel dagegen: Übungen und Arbeitsmaterial	200
Literatur	211
Sachwortverzeichnis	216

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	11
<b>1 Einleitung: Belastungen bei Psychotherapeuten und ihre Folgen</b>	<b>13</b>
1.1 Befindlichkeit und Lebensqualität von Psychotherapeuten	13
1.2 Belastungen bei der Ausübung von Psychotherapie	14
1.3 Der Teufelskreis des »Ausbrennens« und seine Konsequenzen	19
1.4 Konsequenzen der Befindlichkeit von Psychotherapeuten für die Patienten	21
1.5 Ansatzschwerpunkte unserer Selbstfürsorgemaßnahmen	22
<b>2 Selbstfürsorge in der Psychotherapie</b>	<b>24</b>
2.1 Psychotherapie als Arbeit	24
2.2 Psychohygiene	25
2.3 Selbstfürsorge als dritte Ebene psychotherapeutischen Handelns	25
2.4 Fragebogen zur Selbsteinschätzung	26
2.5 Ziele der Selbstfürsorge bei Psychotherapeuten	28
2.6 Fünf dysfunktionale Einstellungen, die Selbstfürsorge verhindern	30
<b>3 Die zentralen Bestandteile psychotherapeutischer Arbeit</b>	<b>36</b>
3.1 Der eigene Leib	36
3.2 Bewegung	38
3.3 Rhythmus	46
3.4 Der Raum	54
3.5 Der Blick des anderen	55
3.6 Die Zeit	59
3.7 Der Anspruch	63
3.8 Die Aktivität	75
3.9 »Schriftkram«	79
<b>4 Dysfunktionale Therapeutenhaltungen und Wege zu ihrer Veränderung</b>	<b>83</b>
4.1 Innere Haltungen	83
4.2 »Ansteckung«, Identifikation mit der Störung, mangelnde Distanz	85
4.3 Zu starke Involviertheit, Überidentifikation mit dem Patienten, mangelnde Abgrenzung	94
4.4 Starke Abhängigkeit, Verwönnhaltung, Konfliktvermeidung	104

4.5	Unsicherheit, negative Selbstbewertung, Gefühl der Überforderung	113
4.6	Misstrauen, Überempfindlichkeit, Gereiztheit	122
4.7	Stressanfälligkeit: Typ-A-Verhalten	131
4.8	Stressanfälligkeit: Ich-Bedrohung	137
4.9	Stressanfälligkeit: Aufopferungsvolle Selbstlosigkeit	142
4.10	Sättigung, Verdrossenheit, Sinnkrise	144
<b>5</b>	<b>Der Praxisraum als Arena</b>	153
5.1	Der Torero und die Stiere	153
5.2	Selbstfürsorge im Umgang mit überflutendem Patientenverhalten	153
5.3	Selbstfürsorge im Umgang mit deprivierendem Patientenverhalten	173
<b>6</b>	<b>Therapeutische Kompetenzen als Komponenten von Selbstwirksamkeitserwartung</b>	187
6.1	Grenzen der Literatur	187
6.2	Selbstwirksamkeitserwartung von Psychotherapeuten	188
6.3	Welche Rolle spielt Selbstwirksamkeitserwartung bei Therapeuten?	188
6.4	Grundlegende therapeutische Haltungen und Kompetenzen	189
6.5	Wider die Inkompetenzüberkompensationskompetenz	196
	<b>Anhang</b>	199
	Zweifel, Klagen und die Mittel dagegen: Übungen und Arbeitsmaterial	200
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	209
	Literatur	211
	Sachwortverzeichnis	216