

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
I Grundlagen	11
1 Compassion Focused Therapy: Ursprung und Grundlagen	13
2 Therapeutische Beziehung und Rollen in der Compassion Focused Therapy	21
II Praxis	25
3 Psychoedukation und Fallkonzeption	27
4 Compassionate Mind Training: den Fokus auf die Veränderung legen	53
5 Gezielt an Selbstkritik arbeiten	91
III Integration	101
6 Compassion Focused Therapy in der Gruppe	103
7 Compassion Focused Therapy in der klinischen Anwendung: störungsspezifische Ansätze	107
8 Evidenzbasierung und Wirksamkeit	115
9 Integration der Compassion Focused Therapy in die bestehende therapeutische Praxis	119
Anhang	121
Hinweise zum Arbeitsmaterial	123
Arbeitsblätter	127
Literatur	153
Sachwortverzeichnis	157

Inhalt

Vorwort	9
I Grundlagen	11
1 Compassion Focused Therapy: Ursprung und Grundlagen	13
1.1 Anerkennung von Leiden als Grundlage der Compassion Focused Therapy	13
1.2 Mitgefühl und Selbstmitgefühl	15
1.3 Ursprung und Hintergrund der Compassion Focused Therapy	16
1.3.1 Entstehung	16
1.3.2 Theoretische Grundlagen der Compassion Focused Therapy (CFT)	16
1.3.3 Gängige Vorurteile gegenüber Mitgeföhlsarbeit	18
1.3.4 Ziele und Prozesse der Compassion Focused Therapy (CFT)	19
2 Therapeutische Beziehung und Rollen in der Compassion Focused Therapy	21
II Praxis	25
3 Psychoedukation und Fallkonzeption	27
3.1 Psychoedukation Schritt 1: Was ist eigentlich Mitgefühl?	28
3.1.1 Definition von Mitgefühl in der Compassion Focused Therapy	28
3.1.2 Mitgeföhlsprozesse in der Compassion Focused Therapy	29
3.1.3 Attribute und Fertigkeiten	30
3.2 Psychoedukation Schritt 2: Wissen, warum uns Mitgefühl so schwerfällt	34
3.2.1 Evolutionäres Erbe	34
3.2.2 Altes und neues Gehirn: Tricky Brain	35
3.2.3 Einfluss von Bindung und sozialen Lernerfahrungen auf Mitgefühl	38
3.3 Die drei Affektregulationssysteme der Compassion Focused Therapy – das 3-Kreise-Modell	40
3.3.1 Kreis 1: das Bedrohungssystem (Selbstschutzsystem)	41
3.3.2 Kreis 2: das Antriebs-Anreiz-System	41
3.3.3 Kreis 3: das Fürsorge-Beruhigungs-System	43
3.4 Fallkonzeption	45
3.5 Blockaden, Ängste und Widerstände	49
4 Compassionate Mind Training: den Fokus auf die Veränderung legen	53
4.1 Achtsamkeit	55
4.2 Commitment für Mitgefühl	63
4.3 Das Fürsorge-System ausbauen	63

4.3.1	Arbeit mit dem Körper	63
4.3.2	Basis: Soothing Rhythm Breathing	65
4.4	Arbeit mit Imagination	68
4.5	Mitfühlendes Briefeschreiben	82
4.6	Mitfühlendes Verhalten	85
4.6.1	Das Mitfühlende Selbst im Alltag	86
4.6.2	Selbstfürsorge	88
5	Gezielt an Selbstkritik arbeiten	91
5.1	Der innere Kritiker	92
5.2	Arbeit mit multiplen Selbstanteilen	92
5.2.1	Die unterschiedlichen Selbstanteile entdecken	93
5.2.2	Emotions about Emotions	95
5.2.3	Das Mitfühlende Selbst bei der Arbeit mit multiplen Selbstanteilen	95
5.2.4	Stuhldialoge zur Visualisierung der Selbstanteile	97
III	Integration	101
6	Compassion Focused Therapy in der Gruppe	103
7	Compassion Focused Therapy in der klinischen Anwendung: störungsspezifische Ansätze	107
7.1	Compassion Focused Therapy bei Persönlichkeitsstörungen	108
7.2	Compassion Focused Therapy in der Traumabehandlung	108
7.3	Compassion Focused Therapy bei Angststörungen	109
7.4	Compassion Focused Therapy bei Psychosen	109
7.5	Compassion Focused Therapy bei Essstörungen	111
7.6	Weitere Adaptionen	112
8	Evidenzbasierung und Wirksamkeit	115
9	Integration der Compassion Focused Therapy in die bestehende therapeutische Praxis	119
Anhang		121
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	123
	Arbeitsblätter	127
	Literatur	153
	Sachwortverzeichnis	157