

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>9</b>
<b>1 Einleitung von Hans Gunia und Simone Saurgnani.....</b>	<b>10</b>
1.1 Die Bedeutung des Körpers im SORKC-Modell .....	11
1.2 Der Einsatz des Körpers in der modernen Verhaltenstherapie.....	13
1.3 Überblick über das Buch .....	14
1.4 Literatur .....	17
<b>2 Embodiment in der Verhaltenstherapie von Thomas Heidenreich, Andrea Chmitorz und Johannes Michalak.....</b>	<b>18</b>
2.1 Einleitung.....	18
2.2 Verhaltenstherapie, Kognition und Körper: ein Blick in die Geschichte.....	18
2.3 Kognitive Informationsverarbeitungsansätze .....	19
2.4 Embodiment-Ansätze.....	20
2.5 Embodiment in klinisch-psychologischen Theorien.....	21
2.6 Ausgewählte empirische Befunde .....	21
2.7 Anwendung und Nutzen des Embodiment-Konzepts in der Praxis .	25
2.8 Dos & Don'ts .....	27
2.9 Diskussion und Ausblick .....	28
2.10 Literatur .....	31
<b>3 Personzentrierte Körperpsychotherapie von Ernst Kern .....</b>	<b>34</b>
3.1 Einleitung.....	34
3.2 Grundannahmen der Personzentrierten Körperpsychotherapie ...	37
3.3 Die personzentrierten Grundhaltungen in der körperpsychotherapeutischen Arbeit .....	37
3.4 Focusing als Schnittstelle zwischen Erleben und Symbolisieren...	41
3.5 Vom verbalen Sprechen zum Körper: Therapeutische „Eingänge“ über zentrale Körpersaspekte.....	43
3.6 Körperpsychotherapie als Prozess der affektiven Selbstbefragung ...	46

## **6 Inhalt**

3.7	Das interaktionelle Erleben im Körpergedächtnis und in der therapeutischen Beziehung . . . . .	47
3.8	Die Leitprinzipien körperpsychotherapeutischer Praxis nach Geuter . . . . .	49
3.9	Schlusswort . . . . .	51
3.10	Literatur . . . . .	51
<b>4</b>	<b>Körper und Achtsamkeit von Michael Huppertz und Simone Saurgnani. . . . .</b>	<b>53</b>
4.1	Einleitung . . . . .	53
4.2	Eine typische Anleitung . . . . .	54
4.3	Theorie und Datenlage . . . . .	55
4.4	Kurzer Ausflug in die Geschichte des Körpers in der Psychotherapie . . . . .	56
4.5	Der Körper in der achtsamkeitsbasierten Therapie und Beratung . . . . .	59
4.6	Achtsamkeitsbasierte körpertherapeutische Interventionen am Beispiel der Depression . . . . .	64
4.7	Indikationen und Kontraindikationen . . . . .	65
4.8	Einige praktische Vorschläge für die achtsame Körperpraxis . . . . .	67
4.9	Zusammenfassung und Diskussion . . . . .	68
4.10	Literatur . . . . .	69
<b>5</b>	<b>Arbeiten mit dem Körper in der Dialektisch Behavioralen Therapie von Ilona Brokuslaus und Torsten Welke . . . . .</b>	<b>70</b>
5.1	Einleitung . . . . .	70
5.2	Theorie . . . . .	70
5.3	Praktische Übungen und konkrete Anleitungen . . . . .	72
5.4	Dos & Don'ts . . . . .	84
5.5	Indikationen . . . . .	84
5.6	Diskussion und Ausblick . . . . .	84
5.7	Literatur . . . . .	84
<b>6</b>	<b>Körperliche Aktivität von Florencia Luz Koutsovitis und Eduardo Keegan (aus dem Argentinischen übersetzt von Hans Gunia). . . . .</b>	<b>85</b>
6.1	Einleitung . . . . .	85
6.2	Körperliche Aktivität und körperliche Bewegung: Begriffsbestimmung . . . . .	86

6.3	Biologische Prozesse.....	87
6.4	Psychologische Prozesse.....	88
6.5	Faktoren im Zusammenhang mit der Teilnahme an Programmen zur körperlichen Aktivierung .....	89
6.6	Körperliche Aktivität als Teil einer kognitiven Verhaltenstherapie..	90
6.7	Einschätzung und erste Schritte zur Verschreibung von Übungen in der Sprechstunde .....	96
6.8	Dos & Don'ts .....	101
6.9	Indikationen und Kontraindikationen .....	102
6.10	Diskussion und Perspektiven.....	103
6.11	Literatur .....	103
<b>7</b>	<b>Der Körper bei chronischen Schmerzen von María Guadalupe Rosales (aus dem Argentinischen übersetzt von Hans Gunia).....</b>	<b>107</b>
7.1	Einleitung.....	107
7.2	Theorie .....	108
7.3	Kognitive Verhaltenstherapie bei chronischen Schmerzen .....	111
7.4	Praktische Übungen .....	116
7.5	Ändern von Überzeugungen und der Schmerzwahrnehmung ....	119
7.6	Indikationen und Kontraindikationen .....	122
7.7	Diskussion und Perspektiven.....	125
7.8	Literatur .....	126
<b>8</b>	<b>Der Körper in der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung von Essstörungen von Beatrice Herzog-Schilling .....</b>	<b>130</b>
8.1	Einleitung.....	130
8.2	Theoretische Grundlage.....	130
8.3	Praktische Übungen .....	132
8.4	Aufbau von positiven körperbezogenen Aktivitäten .....	141
8.5	Dos & Don'ts .....	141
8.6	Indikationen und Kontraindikationen .....	142
8.7	Diskussion und Ausblick .....	143
8.8	Literatur .....	144
<b>9</b>	<b>Die Kombination von Tango Argentino und Verhaltenstherapie von Hans Gunia .....</b>	<b>146</b>
9.1	Einleitung.....	146
9.2	Theorie .....	147

## **8 Inhalt**

9.3	Datenlage .....	150
9.4	Praktische Übungen mit konkreten Anleitungen (und optionale Variationen) .....	151
9.5	Dos & Don'ts .....	157
9.6	Mögliche Problemlagen in den Workshops.....	158
9.7	Indikationen und Kontraindikationen .....	158
9.8	Diskussion und Ausblick .....	159
9.9	Literatur .....	160
<b>10</b>	<b>Der Körper und Sexualität von Hans Gunia.....</b>	<b>162</b>
10.1	Einleitung.....	162
10.2	Theorie .....	163
10.3	Datenlage .....	164
10.4	Praktische Übungen mit konkreten Anleitungen.....	165
10.5	Mögliche Problemlagen .....	167
10.6	Indikationen und Kontraindikationen .....	168
10.7	Diskussion und Ausblick .....	168
10.8	Literatur .....	168
	<b>Nachwort: Dank an einen Menschenfreund – Abschied von Hans Gunia von Michael Huppertz .....</b>	<b>170</b>
	<b>Autorinnen und Autoren .....</b>	<b>172</b>