

Inhalt

Vorwort.....	9
1 Einleitung von Hans Gunia und Simone Saurgnani.....	10
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
2 Embodiment in der Verhaltenstherapie von Thomas Heidenreich, Andrea Chmitorz und Johannes Michalak.....	18
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
3 Personzentrierte Körperpsychotherapie von Ernst Kern	34
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 Körperaspekte.....	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
4	Körper und Achtsamkeit von Michael Huppertz und Simone Saurgnani.	53
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
5	Arbeiten mit dem Körper in der Dialektisch Behavioralen Therapie von Ilona Brokuslaus und Torsten Welke	70
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
6	Körperliche Aktivität von Florencia Luz Koutsovitis und Eduardo Keegan (aus dem Argentinischen übersetzt von Hans Gunia).	85
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
7	Der Körper bei chronischen Schmerzen von <i>María Guadalupe Rosales</i> (aus dem Argentinischen übersetzt von Hans Gunia).....	107
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
8	Der Körper in der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung von Essstörungen von <i>Beatrice Herzog-Schilling</i>	130
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
9	Die Kombination von Tango Argentino und Verhaltenstherapie von <i>Hans Gunia</i>	146
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
10	Der Körper und Sexualität von Hans Gunia.	162
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
Nachwort: Dank an einen Menschenfreund – Abschied von Hans Gunia von Michael Huppertz		170
Autorinnen und Autoren		172