

Inhaltsübersicht

Geleitwort	11
Vorwort	13
1 Einleitung	17
2 Ansatzpunkte für Veränderungen bei Paaren und Familien	27
3 Die Schemakomponente in der Kognitiven Verhaltenstherapie	71
4 Die Rolle neurobiologischer Prozesse	95
5 Diagnostik und Fallkonzeptualisierung	107
6 Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie	137
7 Spezielle Themen und Settings	191
8 Akzeptanz und Achtsamkeit als Ergänzungen der Kognitiven Verhaltenstherapie	227
9 Fallbeispiele	231
 Nachwort	261
Protokoll dysfunktionaler Gedanken	262
Auswahl von Fragebögen und Inventaren für Paare und Familien	263
Über den Autor	265
Danksagung	265
Literaturverzeichnis	267
Sachwortverzeichnis	282

Inhalt

Geleitwort	11
Vorwort	13
1 Einleitung	17
1.1 Entwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie mit Paaren und Familien	17
1.2 Lerntheoretische Prinzipien	18
1.3 Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie	20
1.4 Empirische Studien zur Wirksamkeit der Kognitiven Verhaltenstherapie	22
1.5 Das integrative Potenzial der Kognitiven Verhaltenstherapie	23
2 Ansatzpunkte für Veränderungen bei Paaren und Familien	27
2.1 Kognitive Prozesse	27
2.1.1 Wahrnehmungen	27
2.1.2 Kognitionen und typische Verzerrungen	27
2.2 Dysfunktionale Verhaltensweisen	40
2.3 Bindung und Affekt	42
2.3.1 Bindung	42
2.3.2 Emotionsregulation und Emotionsausdruck	51
2.4 Verhaltensbezogene Ansatzpunkte	65
3 Die Schemakomponente in der Kognitiven Verhaltenstherapie	71
3.1 Das Konzept des Schemas	71
3.2 Automatische Gedanken und Schemata	74
3.3 Schemata und kognitive Verzerrungen	77
3.4 Schemata aus der Herkunftsfamilie erkennen und ihren Einfluss auf Paar- und Familienbeziehungen bestimmen	78
3.5 Kognitionen und generationenübergreifende Schemata	84
4 Die Rolle neurobiologischer Prozesse	95
4.1 Die Rolle der Amygdala	99
4.2 Kognition versus Emotion	103
5 Diagnostik und Fallkonzeptualisierung	107
5.1 Anfängliche gemeinsame Gespräche	108
5.2 Konsultation ehemaliger Therapeuten	110

5.3	Inventare und Fragebögen	112
5.4	Genogramme	116
5.5	Kontinuierliche Diagnostik und Fallkonzeptualisierung	118
5.6	Spezifische Schwierigkeiten der Diagnostik	118
5.7	Verhaltensbeobachtungen und Veränderungsprozesse	120
5.8	Strukturierte familiäre Interaktionen	121
5.9	Kognitionen erfassen	123
5.10	Einzelgespräche	125
5.11	Muster auf der Makroebene und zentrale Beziehungsprobleme identifizieren	126
5.12	Veränderungsmotivation bewerten	126
5.13	Feedback zur Diagnose geben	127
5.14	Automatische Gedanken und zentrale Überzeugungen identifizieren	128
5.15	Grundannahmen und Schemata unterscheiden	131
5.16	Negatives Framing erkennen	131
5.17	Kognitive Verzerrungen identifizieren und benennen	132
5.18	Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen in die Fallkonzeptualisierung integrieren	133
5.19	Die Rolle von Attributionen und Normen in der Diagnostik	134
5.20	Maladaptive Verhaltensweisen ins Visier nehmen	134
5.21	Automatische Gedanken prüfen und neu interpretieren	134
5.22	Therapieplan erstellen	135
6	Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie	137
6.1	Paaren und Familienangehörigen das KVT-Modell vermitteln	137
6.2	Automatische Gedanken und damit verbundene Emotionen und Verhaltensweisen identifizieren	138
6.3	Schemata ansprechen und umstrukturieren	140
6.4	Einsatz therapeutischer Inszenierungen	140
6.5	Verhaltensbezogene Techniken	141
6.5.1	Kommunikationstraining	141
6.5.2	Strategien zur Problemlösung	150
6.5.3	Vereinbarungen zum Austausch von Verhaltensweisen	151
6.5.4	Interventionen bei mangelnden oder überzogenen emotionalen Reaktionen	152
6.5.5	Kontingenzverträge	152
6.5.6	Selbstsicherheitstraining	154
6.5.7	Paradoxe Verfahren und Interventionen	154
6.5.8	Deeskalation und Time-out	157
6.5.9	Verhaltensübungen	160
6.5.10	Rollentausch	161
6.5.11	Hausaufgaben	162

6.5.12	Vorhersagen durch Verhaltensexperimente überprüfen	169
6.6	Die Rückfallgefahr ansprechen	174
6.7	Mit Barrikaden und Widerstand gegenüber Veränderungen umgehen	175
7	Spezielle Themen und Settings	191
7.1	Scheidung	191
7.2	Kulturelle Sensibilität	196
7.3	Psychische Störungen	203
7.4	Außereheliche Affären	205
7.5	Substanzmissbrauch	207
7.6	Häusliche Gewalt und Misshandlungen	208
7.7	Kontraindikationen und Grenzen der KVT	214
7.8	Krisenintervention bei Paaren und Familien	215
7.9	Gleichgeschlechtliche Paare	217
7.10	Atypische Paar- und Familienkonsultationen	218
7.11	Kotherapie mit Paaren und Familien	220
7.12	Mehrbebentherapie	221
8	Akzeptanz und Achtsamkeit als Ergänzungen der Kognitiven Verhaltenstherapie	227
8.1	Akzeptanzbasierte Techniken	227
8.2	Achtsamkeit	228
9	Fallbeispiele	231
9.1	Die Rentenfalle	231
9.2	Familie Vielfraß	243
Nachwort		261
Protokoll dysfunktionaler Gedanken		262
Auswahl von Fragebögen und Inventaren für Paare und Familien		263
Englischsprachige Instrumente		263
Deutschsprachige Instrumente		264
Über den Autor		265
Danksagung		265
Literaturverzeichnis		267
Sachwortverzeichnis		282