

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen und Ziele dieses Buches	1
1.1	Adressatinnen	3
	Interessierte Laien	3
	Therapeutinnen	4
1.2	Konzepte und Prinzipien meines therapeutischen Vorgehens	5
	Konzepte	5
	Prinzipien	8
1.3	Mein therapeutisches Vorgehen in der Praxis	10
1.4	Kennzeichen der Fallgeschichten	13
	Literatur	14
	Anmerkungen	16
2	Im Unruhestand	19
2.1	Herrn Bergers Lebensgeschichte	22
2.2	Symptomatik	25
2.3	Problemanalyse	27
2.4	Diagnostische Beurteilung ⁵	30
2.5	Therapiekonzept	30
2.6	Konzeptbesprechung und Therapievereinbarungen	31
2.7	Therapie	32
	Das Unverständliche verstehen	32
	Der Angst entgegenzutreten: Bewältigen und neu bewerten	35
	Sich einrichten in der neuen Lebenssituation: Strukturieren, erkunden, installieren	36
	Rückfallvorbeugung: Das Handeln neu ausrichten	37
2.8	Abschlussbilanz	38
2.9	Ein halbes Jahr später ⁶	41
2.10	Reflexion	44
	Literatur	47
	Anmerkungen	47
3	Schicksals Schläge	49
3.1	Erste Sitzung	50
	Die Welt in tausend Splintern	50
3.2	Fünf Monate später	53
	Die Scherben ordnen, den Gefühlen ihren Platz geben, Einflussmöglichkeiten nutzen	55
3.3	Symptomatik	56
3.4	Diagnostische Beurteilung	57
3.5	Übergeordnetes Therapiekonzept, Ziele der ersten Interventionen	57
3.6	Konzeptbesprechung und Therapievereinbarungen	57
3.7	Erste Therapiephase	57

3.8	Kennzeichen des aktuellen Trauerprozesses	59
3.9	Therapiekonzept für den Umgang mit der Trauer	60
3.10	Konzeptbesprechung, Therapievereinbarungen, Fortsetzung der Trauerarbeit	60
3.11	Frau Blums Lebensgeschichte.	62
3.12	Problemanalyse	64
3.13	Therapiekonzept für das Leben mit der Krankheit	67
3.14	Konzeptbesprechung und Therapievereinbarungen	67
3.15	Zweite Therapiephase	68
	Rückkehr ins Leben, Renovieren	69
3.16	Zwischenbilanz	73
3.17	Dritte Therapiephase	74
3.18	Erneute Bilanz	75
3.19	Vierte Therapiephase	77
3.20	Fünfte Therapiephase.	79
	Loslassen	82
3.21	Reflexion ²⁴	84
	Literatur	87
	Anmerkungen	88
4	Das Opfer Selberschuld	91
4.1	Frau Ahrends Lebensgeschichte	95
4.2	Drei Monate später	97
4.3	Symptomatik	99
4.4	Problemanalyse	100
4.5	Diagnostische Beurteilung.	103
4.6	Besprechen der Ergebnisse der Problemanalyse: Widerspruch	104
4.7	Therapiekonzept	105
4.8	Konzeptbesprechung und Therapievereinbarungen	107
4.9	Erste Therapiephase: Stress reduzieren	107
	Schlafen, Anspannung reduzieren und Entspannung fördern	107
	Selbstbehauptung und Selbstfürsorge: Zwei schwierige Themen	109
	Den Alltag und die Arbeit strukturieren	114
4.10	Zweite Therapiephase: Das Trauma integrieren	115
	Verstehen	115
	Rekonstruieren: Ergänzung der Lebensgeschichte durch das Traumageschehen	117
	Konfrontieren, emotional distanzieren, Kontrollerleben stärken	118
	Erreichtes und Offenes	120
	Zwischenfälle: Die Liebe und andere Probleme	121
	Neu interpretieren, neu bewerten	121
	Therapeutische Zwischenreflexionen	123
	Beziehungsprobleme	124
	Körperreaktionen	125
4.11	Dritte Therapiephase: Arbeit am Oberplan	126
	Akzeptieren und integrieren.	126
	Neu orientieren	128

4.12	Abschlussbilanz	130
4.13	10 Monate später	134
4.14	Reflexion	134
	Literatur	137
	Anmerkungen	138
5	Leben statt überleben	141
5.1	Frau Meys Lebensgeschichte	145
5.2	Symptomatik	150
5.3	Problemanalyse	152
5.4	Diagnostische Beurteilung	154
5.5	Therapiekonzept	155
5.6	Konzeptbesprechung und Therapievereinbarungen	157
5.7	Erste Therapiephase	158
	Den Werkzeugkasten füllen: Abläufe analysieren und Einfluss nehmen	158
	Der Angst die Stirn bieten: Sich exponieren	160
	Der harte Weg zur Selbstfürsorge: Den positiven Blick auf sich selbst erringen, Ressourcen entdecken und nutzen	162
	Geduld mit sich haben: Verstehen, neu bewerten, sich nicht entmutigen lassen, üben	165
	Erste gemeinsame Expositionsarbeit	166
	Schritte zur Selbstsicherheit: Die eigenen Grenzen schützen und sich behaupten	168
	Auswirkungen externer Ereignisse	169
	Körperliche Selbstfürsorge: Achtsames Wahrnehmen und Umgang mit Bedürfnissen	170
	Zweite gemeinsame Expositionsarbeit	172
5.8	Zwischenbilanz	172
5.9	Zweite Therapiephase	173
	Dritte gemeinsame Expositionsarbeit	173
	Folgen des Traumas bearbeiten: Bedürfnisse nach körperlicher Nähe und Distanz	177
	Der Psychiater	178
5.10	Abschlussbilanz	178
5.11	Vier Jahre später	181
5.12	Reflexion	182
	Literatur	183
	Anmerkungen	185
6	Das ungeborene Kind	187
6.1	Frau Schuberts Lebensgeschichte	192
6.2	Symptomatik	195
6.3	Problemanalyse	197
6.4	Diagnostische Beurteilung	200
6.5	Therapiekonzept	201
6.6	Konzeptbesprechung und Therapievereinbarungen	203
6.7	Erste Therapiephase	204

	Den Gefühlen ihren Platz geben, das Erlebte integrieren, ins Leben zurückkehren	204
	Erste Ergebnisse	206
	Bedürfnisse formulieren, Forderungen stellen	207
	Ich weiß, wie ich sein sollte – aber wer bin ich?	209
	Eine selbstfürsorgliche Haltung entwickeln (?).....	213
	Berufliche Anforderungssituationen	215
	Sexualität und die Beziehung zum Partner	216
	Zwischentöne	217
	Ängste: Schädliche Auswirkungen von Selbstreflexion und Selbstfürsorge?	217
	Fortsetzen der begonnen Arbeitsschritte	219
	Neue Erkenntnisse und Bekenntnisse	221
6.8	Zwischenbilanz und Kurskorrektur	223
6.9	Zweite Therapiephase	227
	Existentielle Fragen zu Spiritualität, Erwachsensein, Akzeptieren und Verändern	227
	Die Kinder	228
	Wachsen, emotionale Krisen meistern lernen	229
6.10	Abschlussbilanz	231
6.11	Reflexion	235
	Literatur.....	237
	Anmerkungen	238
	Serviceteil	241
	Nachwort	242
	Anhang: Hintergründe und Implikationen störungsspezifischer Konzepte.	244
	Literatur.....	250
	Anmerkungen	251
	Glossar	253