

# Inhalt

**Vorwort** . . . . . 9

**Geleitwort** . . . . . 11

## 1

**Einleitung** . . . . . 12

1.1 Beruhigender Atemrhythmus: Slowing down and settling . . . . 12

## 2

**Geschichte** . . . . . 15

2.1 Paul Gilbert und die Entwicklung der CFT . . . . . 15

2.2 Wissenschaftliche und gesellschaftliche Hintergründe . . . . . 18

2.2.1 Das alte und das neue Gehirn 19 □ 2.2.2 Mentalisieren, mehrere Selbst und Archetypen 21 □ 2.2.3 Unsere moderne gesellschaftliche Lebensrealität 24

2.3 Der Einfluss des Buddhismus auf die Entwicklung der CFT . . 26

2.3.1 Die „Vier Unermesslichen“ und die „Vier Edlen Wahrheiten“ 27

## 3

**Theorie** . . . . . 30

3.1 Die Evolution formt unseren Geist . . . . . 30

3.1.1 Die Evolution des alten und neuen Gehirns 30 □ 3.1.2 Fazit 44

3.2 Die drei Systeme der Emotionsregulierung . . . . .	46
3.2.1 Das Alarm- und Selbstschutzsystem 46 □ 3.2.2 Das Antriebs- und Anreizsystem 47 □ 3.2.3 Das Beruhigungs- und Fürsorgesystem 47 □ 3.2.4 Grundkenntnisse der Funktionsweise der drei Systeme 48 □ 3.2.5 Tücken der Emotionsregulierung entlarven 51 □ 3.2.6 Fazit 59	
3.3 Scham, Schuld und Selbstkritik . . . . .	60
3.3.1 Externe und interne Scham 61 □ 3.3.2 Scham bei Vernachlässigung und Ablehnung 63 □ 3.3.3 Scham bei grenzverletzenden intrusiven Erfahrungen 63 □ 3.3.4 Scham im therapeutischen Setting 65 □ 3.3.5 Unterscheidung zwischen Scham und Schuld 66 □ 3.3.6 Entwertende Selbstkritik 68 □ 3.3.7 Die klinische Arbeit mit ausgeprägter Selbstkritik 70	
3.4 Die Natur von Mitgefühl: Der Lotus im Sumpf . . . . .	71
3.4.1 Definitionen von Mitgefühl 72 □ 3.4.2 Die Psychologien des Mitgefühls in der CFT 74 □ 3.4.3 Eigenschaften von Mitgefühl 75 □ 3.4.4 Mitgefühlserfertigkeiten 81	
3.5 Unterschiede zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl . . . . .	85
3.6 Missverständenes Mitgefühl . . . . .	85
3.7 Ängste vor Mitgefühl . . . . .	86
3.8 Gefahren von Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken . . . . .	88
3.8.1 Auswahl der Meditationen 88 □ 3.8.2 Erwartungen: Die Absicht ist das Wirksamste 89 □ 3.8.3 Vermeidung, Kontrolle und spirituelles Bypassing 89	
3.9 Die Bedeutung von Mitgefühl im Buddhismus . . . . .	91

## 4

Der therapeutische Prozess . . . . .	94
4.1 Der mitfühlende Therapeut . . . . .	94
4.1.1 Achtsamkeit 94 □ 4.1.2 Gewichten statt Pathologisieren 96 □ 4.1.3 Sicherheit und Verbundenheit in der Therapie 96 □ 4.1.4 Slowing down 97 □ 4.1.5 Die eigene Übungspraxis des Therapeuten 98 □ 4.1.6 Tonglen-Meditation 98	

4.2 Mitgefühl im Therapieprozess und Fallkonzeptualisierung in der CFT . . . . .	101
4.3 Fazit . . . . .	109

## 5

<b>Evaluation und Herausforderung . . . . .</b>	<b>110</b>
---	------------

5.1 Studien und ihre Kernaussagen . . . . .	110
5.2 Diskussion und kritische Überlegungen . . . . .	111

## 6

<b>Ausblick auf zukünftige Entwicklungen . . . . .</b>	<b>113</b>
--	------------

6.1 Das präventive Potential der CFT . . . . .	113
6.2 Künftige Forschungsschwerpunkte . . . . .	114

## 7

<b>Mit der CFT verwandte Schulen . . . . .</b>	<b>115</b>
--	------------

## 8

<b>Zusammenfassung . . . . .</b>	<b>117</b>
----------------------------------	------------

## 9

<b>CFT-Übungen . . . . .</b>	<b>119</b>
------------------------------	------------

9.1 Die Absicht wirkt – nicht das Ergebnis . . . . .	119
9.2 Übersicht über die Übungen . . . . .	120
9.3 Achtsamkeitsübungen . . . . .	121

9.3.1 Grundhaltung 121 □ 9.3.2 Unseren ungezähmten Geist anerkennen 122 □ 9.3.3 Mitfühlender Bodyscan 123	
9.4 Mit Akzeptanz arbeiten . . . . .	125
9.4.1 Den inneren Beobachter kultivieren 126 □ 9.4.2 Achtsamkeit bei intensiven schwierigen Emotionen: R.A.I.N. Meditation 127	
9.5 Mitgefühl entwickeln . . . . .	131
9.5.1 Safe Place 132 □ 9.5.2 Mitfühlendes verbündetes Wesen 133 □ 9.5.3 Mitgefühl bei intensiven schwierigen Emotionen 136	
9.6 Das mitfühlende Selbst . . . . .	137
9.6.1 Hilfreiche Muster entwickeln 137 □ 9.6.2 Method-Acting Technik 138 □ 9.6.3 Mitgefühl für einen guten Freund oder Wohltäter 141 □ 9.6.4 Mitgefühl für uns selbst 142 □ 9.6.5 Vereinfachen oder Intensivieren 143 □ 9.6.6 Selbstmitgefühls-Pause (Self-Compassion-Break) 145 □ 9.6.7 Mitgefühl für schwierige Persönlichkeitsanteile 145	
9.7 Den Kreis von Mitgefühl ausweiten . . . . .	146
9.7.1 Metta-Meditation und die „Vier Unermesslichen“ 147	
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Literaturempfehlungen . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>Zitierte Literatur . . . . .</b>	<b>161</b>
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>166</b>