

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 Mitgefühlsfertigkeiten 81			
3.5 Unterschiede zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl	85					
3.6 Missverstandenes 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 mitführende 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	
Evaluation und Herausforderung	110
5.1 Studien und ihre Kernaussagen	110
5.2 Diskussion und kritische Überlegungen	111
6	
Ausblick auf zukünftige Entwicklungen	113
6.1 Das präventive Potential der CFT	113
6.2 Künftige Forschungsschwerpunkte	114
7	
Mit der CFT verwandte Schulen	115
8	
Zusammenfassung	117
9	
CFT-Übungen	119
9.1 Die Absicht wirkt – nicht das Ergebnis	119
9.2 Übersicht über die Übungen	120
9.3 Achtsamkeitsübungen	121

8 Inhalt

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 Mitühlendes 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						
Glossar	155					
Literaturempfehlungen	157					
Zitierte Literatur	161					
Sachregister	166					