

Inhalt

Vorwort von Gunther Schmidt	10
Vorwort	19
Antidepressiva und Placebowirkung.....	19
Das Suchtpotenzial der Medikamente	20
Sport und Antidepressiva	21
Praxis der Verordnungen	21
Psychotherapie ein Placebo?	22
Motivation zu diesem Buch.....	22
Systemische und hypnotherapeutische Ansätze	22
Einführung	24
Depression als Volkskrankheit	24
Symptome einer Depression.....	24
Larvierte Depressionen.....	25
Diagnosekategorien der Depression	25
Burnout (oder <i>melt down</i>)	26
Typische Symptome eines Burnouts	28
Burnout-Persönlichkeiten	28
Burnout und Depression – ein Unterscheidungsversuch	29
I Theoretische Überlegungen zu Depression und Burnout.	31
1 Theorien über die Entstehung von Depressionen	32
Neurobiologisches Modell der Depression	32
Psychodynamische Theorien.....	33
Behavioristische Theorie der Depression.....	34
Erlernte Hilflosigkeit.....	34
Kognitiver Ansatz	35
Interpersonale Theorie	36
Gratifikationskrise – emotionale Minusgeschäfte	37
Einschätzung der verschiedenen theoretischen Modelle.....	38
2 Biologische Grundlagen der Depression und des Burnouts	39
Ökonomie als biologisches Grundprinzip	39
Soziale Verrechnungssysteme.....	40

Frust, Ärger, Enttäuschung, Wut und Aggression	40
Energiesparmodus	41
Selbstwirksamkeit versus Hilflosigkeit	42
Depressionen und Burnout als sinnhafte Reaktionsmuster	42
Depression und Trauer – zwei verschiedene Gefühlszustände	46
3 Minusgeschäfte und Gratifikationskrisen	48
Depression und Burnout durch die Entstehung eines Minusgeschäfts	50
Fehlende Selbstwirksamkeit und Minusgeschäfte	53
Arbeitslosigkeit und Depression	54
Selbstloses Verhalten	56
Leistungen, die nicht honoriert werden	58
Vorleistungen, die nicht zurückgezahlt werden	59
Verbitterung	60
Faule Kompromisse	61
Gesellschaftliche Spielregeln – zum Opfer werden	63
Religion und Minusgeschäfte – Gott vergelts	64
4 Lebensgeschichtliche Hintergründe für Depressionen und Burnout	66
Endogene Depression	66
Schwangerschaftsdepression	69
Postpartale (postnatale) Depression	71
Burnout und zwangsähnliches Verhalten	72
Typische Kindheitserfahrungen depressiver Patienten	73
Typische Kindheitserfahrungen von Burnout-Patienten	77
Parentifizierte Kinder	79
Gemocht werden ohne Vorbedingungen	82
5 Depression als Trancephänomen	86
Hypnose und Gehirnaktivität	86
Problemtrancen	87
Depression als Problemtrance	87
Hypnotische Sprachmuster in der Kommunikation depressiver Patienten	88
6 Scham und Schuld bei depressiven und Burnout-Patienten	97
Der Teufelskreis von Scham, Schuld und Depression	98
Scham- und Schuldgefühle und die Krankenrolle	99

Alkoholabhängigkeit als Krankheit	100
Das Kernthema bei Schamproblemen	101
Zugehörigkeit herstellen	102

II Systemische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burnout

7 Systemische Aspekte.....	106
Das Arbeitsumfeld eines Burnout-Patienten.....	106
Burnout-Schutz über die Berücksichtigung von Grundbedürfnissen	107
Burnout durch Missachtung von Grundbedürfnissen	108
Leistungsdruck in Familien	109
Die Suche und die Sucht nach Anerkennung.....	111
Verbot, von seinen Erfolgen zu erzählen	112
Die Bedeutung der Familie und der Paarbeziehung bei der Entstehung von Depressionen	113
Familienarrangements	115
Hypersoziale Wesen	117
Manisch-depressive Verläufe.....	118
Krankheit als Aggressionsbremse	121
Hilfsangebote, die erniedrigen	123
Geschenke, die erniedrigen	124
Gute Ratschläge, die von oben kommen	125
8 Typische Probleme in der therapeutischen Beziehung.....	129
Hilflosigkeit und regressive Tendenzen	129
Die dominante Position einnehmen	129
Verstärkermodelle und Psychoedukation.....	130
Deutungen und Interpretationen.....	132
Anweisungen und Reglementierungen	132
Verdeckte Aggressionen aufseiten des Therapeuten oder Psychiaters	134
Die hilflosen Helfer	135
Wenn Hilfe nicht akzeptiert werden kann.....	137
Widerstand als Versuch die eigene Würde und Autonomie zu wahren	139
Ambivalenzen und der Umgang damit	140
Suiziddrohungen	143
Umgang mit Misserfolgen.....	146

9 Systemische therapeutische Methoden	149
Zirkuläres Fragen	149
Sich aus der Schusslinie bringen	150
Visualisierung von Systemen	150
Stuhlarbeiten	152
Das Suchtmittel als Kommunikationspartner	154
Den Patienten als Berater nutzen	157
Therapeutische Diagnostik	160
Therapeutische Diagnostik des Systems, in das der Patient eingebunden ist.	167
 III Hypnotherapeutische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burnout	 169
10 Allgemeine Überlegungen zum hypnotherapeutischen Ansatz bei Depressionen und Burnout	170
Hypnose als direkter Ansatz	170
Nicht angekoppelt, nicht in Kontakt	172
 11 Der ungebetene Hausgast – Das Symptom als Berater	 184
Perspektivenwechsel	189
 12 Die Stellvertreter-Technik	195
Erweiterung der Stellvertreter-Technik	203
Kombination der Stellvertreter-Technik mit anderen hypnotherapeutischen Methoden	205
 13 Die Landschaft als Metapher für die Lebenssituation	206
Erweiterung der Landschaftsmetapher	207
Larvierte Depressionen	210
Die Verwendung der Metaphern des Patienten	211
 14 Aufarbeitung belastender Kindheitserfahrungen	214
Die Rolle, die man im Leben spielt	215
Erfahrungen von Hilflosigkeit und Überforderung	216
Familiäre Einschränkungen und Bindungen	222
Die Bearbeitung von Scham- und Schuldgefühlen	230
Alte Beziehungs- und Interaktionsmuster	243
Die Borderline-Störung	245

Was bringt die Borderline-Diagnose?	256
Nachholen von nicht gemachten Erfahrungen	257
15 Die Erfahrung, kompetent zu sein, das eigene Leben zu gestalten	264
Selbstachtung und Selbstbewusstsein	265
Depressionen und ein ruiniertes Selbstwertgefühl	266
Therapeutisches Vorgehen zur Entwicklung einer Kompetenzerfahrung	270
Fehlentscheidungen und faule Kompromisse	275
16 Geschichten, Metaphern, Symbole, Gedichte und Filme	281
Die Nutzung von Geschichten, Metaphern und Symbolen	281
Einleuchtende Metaphern	282
Struktur einer passenden Geschichte	283
Geschichten beiläufig erzählen	284
Geschichten in Trance erzählen	286
Die Metapher des Patienten aufgreifen	286
Geschichten, Erzählungen oder Gedichte verändern	287
Erzählungen, die das Unbewusste erreichen	291
Symbole nutzen	293
Was sich reimt, überzeugt	297
Filme in der Psychotherapie	298
17 Nutzen von Ressourcen	301
Wie funktioniert die hypnotherapeutische Arbeit mit Ressourcen?	303
Ressourcen leihen – Mamma mia, was für ein Theater	305
Die »weise Person« als Ressource	307
18 Zukunftsorientierung und Veränderungsbereitschaft	312
Die Arbeit mit Zeitprogression	312
Schlafstörungen	313
Das bequeme, komfortable Elend	324
Fördern von Veränderungsbereitschaft	326
Anwendung der Technik für die Persönlichkeitsentwicklung	327
Nachwort	329
Literatur	332
Über den Autor	336