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	27
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
Erlernete 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
Unterforderung oder Bore-out	54
Arbeitslosigkeit und Depression	56
Selbstloses Verhalten	58
Leistungen, die nicht honoriert werden	60
Vorleistungen, die nicht zurückgezahlt werden	60
Verbitterung	61
Faule Kompromisse	63
Gesellschaftliche Spielregeln – zum Opfer werden	64
Religion und Minusgeschäfte – Gott vergelts	65
4 Lebensgeschichtliche Hintergründe für Depressionen und Burnout	67
Endogene Depression	67
Schwangerschaftsdepression	70
Postpartale (postnatale) Depression	72
Burnout und zwangsähnliches Verhalten	73
Typische Kindheitserfahrungen depressiver Patienten	74
Typische Kindheitserfahrungen von Burnout-Patienten	78
Parentifizierte Kinder	80
Gemocht werden ohne Vorbedingungen	83
5 Depression als Trancephänomen	87
Hypnose und Gehirnaktivität	87
Problemtrancen	88
Depression als Problemtrance	89
Hypnotische Sprachmuster in der Kommunikation depressiver Patienten	90
6 Scham und Schuld bei depressiven und Burnout-Patienten	98
Der Teufelskreis von Scham, Schuld und Depression	99
Scham- und Schuldgefühle und die Krankenrolle	100

Alkoholabhängigkeit als Krankheit	101
Das Kernthema bei Schamproblemen	102
Zugehörigkeit herstellen	103
II Systemische Ansätze für die Therapie von Depressionen und Burnout	107
7 Systemische Aspekte.	108
Das Arbeitsumfeld eines Burnout-Patienten.	108
Burnout-Schutz über die Berücksichtigung von Grundbedürfnissen	109
Burnout durch Missachtung von Grundbedürfnissen	110
Leistungsdruck in Familien.	111
Die Suche und die Sucht nach Anerkennung.	113
Verbot, von seinen Erfolgen zu erzählen	114
Die Bedeutung der Familie und der Paarbeziehung bei der Entstehung von Depressionen	115
Familienarrangements	117
Hypersoziale Wesen	119
Manisch-depressive Verläufe.	120
Krankheit als Aggressionsbremse	123
Hilfsangebote, die erniedrigen	125
Geschenke, die erniedrigen	126
Gute Ratschläge, die von oben kommen	127
8 Typische Probleme in der therapeutischen Beziehung.	130
Hilflosigkeit und regressive Tendenzen	130
Die dominante Position einnehmen	130
Verstärkermodelle und Psychoedukation.	131
Deutungen und Interpretationen.	133
Anweisungen und Reglementierungen	133
Verdeckte Aggressionen aufseiten des Therapeuten oder Psychiaters	135
Die hilflosen Helfer	136
Wenn Hilfe nicht akzeptiert werden kann.	138
Widerstand als Versuch die eigene Würde und Autonomie zu wahren	140
Ambivalenzen und der Umgang damit	141
Suiziddrohungen	144
Umgang mit Misserfolgen.	147

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