

Inhaltsverzeichnis

I Den störungsorientierten Blick erweitern: Wohlbefinden fördern

1	Den störungsorientierten Blick erweitern	3
	<i>Renate Frank</i>	
1.1	Blickrichtung Wohlbefinden	4
1.2	Konzeptualisierung von Wohlbefinden und psychosozialen Ressourcen	5
1.3	Theorien zum Wohlbefinden	7
1.4	Indikation von wohlbefindensförderlichen Interventionen und Wohlbefindensdiagnostik	11
1.5	Lohnt es sich, Wohlbefinden zu steigern?	12
1.6	Therapieziel Wohlbefinden	13
1.7	Überblick über das vorliegende Buch	13
	Literatur	15

II Therapieansätze, die Wohlbefinden und menschliche Stärken fokussieren

2	Ressourcenorientierte Psychotherapie	21
	<i>Peter Fiedler</i>	
2.1	Einleitung	23
2.2	Allgemeine Ziele einer ressourcenorientierten Psychotherapie	23
2.3	Gesundheitspolitische Negativorganisation psychischen Leidens	24
2.4	Positive Psychotherapie: Vom Optimismus der Psychotherapeuten	25
2.5	Ressourcenorientierte Aufklärung und Beratung	26
2.6	Was Patienten in einer Psychotherapie als veränderungsrelevant betrachten	27
2.7	Vorsicht im Umgang mit Übertragungsdeutungen	29
2.8	Ressourcenorientiertes Krisenmanagement	30
2.9	Tatsächliche Rückfallursachen als Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung psychotherapeutischer Konzepte	32
2.10	Ressourcenorientierung dient dem Abbau des Machtgefälles	33
	Literatur	33
3	Ressourcenaktivierung und Beziehungsgestaltung: Bedürfnisbefriedigung in der Psychotherapie	35
	<i>Christoph Flückiger u. Martin Grosse Holtforth</i>	
3.1	Einleitung	36
3.2	Affektiv-motivationaler Hintergrund und psychologische Reaktion	36

3.3	Aktivierung des Annäherungssystems und Handlungsregulation.....	37
3.4	Konsistenzfördernde Maßnahmen im Therapieprozess: Das Zwei-Prozess-Modell von Grawe (2004)	37
3.5	Ressourcenaktivierung und Therapiebeziehung als therapeutische Heuristiken zur Bedürfnisbefriedigung	40
	Literatur.....	43
4	Durch Psychotherapie Freude, Vergnügen und Glück fördern	45
	<i>Andreas Dick</i>	
4.1	Einleitung	46
4.2	Bedeutung des Glücks und verwandter Begriffe	46
4.3	Prozesse des Glückserlebens	48
4.4	Therapeutische Förderung von Freude, Vergnügen und Glück	52
4.5	Ressourcen-Checkliste	55
4.6	Auswertung und Verwendung der Ressourcen-Checkliste	59
	Literatur.....	59
5	Eudaimonisches Wohlbefinden: Erfüllung, vitale Lebendigkeit, Sinn und persönliche Entwicklung fördern	61
	<i>Renate Frank</i>	
5.1	Hedonisches Wohlbefinden, eudaimonisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit	62
5.2	Konzeptuelles Verständnis eudaimonischen Wohlbefindens	63
5.3	Interventionen zur Förderung des eudaimonischen Wohlbefindens	67
5.4	Ausblick.....	74
	Literatur.....	75
6	Euthyme Therapie und Salutogenese	79
	<i>Rainer Lutz</i>	
6.1	Gesundheit und Krankheit	80
6.2	Salutogenese	82
6.3	Euthyme Therapie	84
6.4	Euthyme Denkfiguren	86
6.5	Techniken der euthymen Therapie.....	89
6.6	Schlussbemerkung	91
	Literatur.....	92
7	Mindfulness-based Therapy: Achtsamkeit vermitteln	95
	<i>Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack u. Johannes Michalak</i>	
7.1	Achtsamkeit	96
7.2	Achtsamkeit und Wohlbefinden	97
7.3	Therapeutische Ansätze zur Vermittlung von Achtsamkeit.....	99
7.4	Konkrete Vermittlung von Achtsamkeit.....	104
7.5	Fazit	106
	Literatur.....	107

8	Stärkenorientierte Ansätze	109
	<i>Willibald Ruch u. René T. Proyer</i>	
8.1	Grundlagen der Positiven Psychologie	110
8.2	Positive Interventionen	111
8.3	Die Rolle von Charakterstärken	113
8.4	Interventionen aus dem Bereich der Humorforschung	116
8.5	Ausblick	117
	Literatur	117
9	Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft	121
	<i>Peter Kaimer</i>	
9.1	Einleitung	122
9.2	Therapie – der Beginn	122
9.3	Erkenntnistheoretische Basis	123
9.4	Therapie – erste Therapiesitzungen	125
9.5	Psychotherapietheoretische Basis	126
9.6	Folgende Therapiesitzungen I	128
9.7	Gemeindepsychologische Perspektive	129
9.8	Folgende Therapiesitzungen II	130
9.9	Psychotherapietechnische Basis	131
9.10	Zeit zwischen den Therapiesitzungen	134
9.11	Gesellschafts- und geschichtskritische Anmerkungen – Grenzen des narrativen Möglichkeitsraums	134
9.12	Auf dem Weg sein	136
	Literatur	137
10	Über das gemeinsame (Be-)Finden: Von Ressourcen, Lösungen und Wohlbefinden	139
	<i>Elke Rathsfeld</i>	
10.1	Wohlbefinden in der systemischen (Familien-)Therapie	140
10.2	Vom „Ich“ zum „Wir“	140
10.3	Vom „Unwohl-Sein“ zum „Wohl-Befinden“	145
10.4	Von Problemen, Wünschen und Aufträgen	147
10.5	Störmanöver der Therapeuten	150
	Literatur	152
III	Facetten des Wohlbefindens fördern	
11	Freudenbiografie: Die Freuden der Kindheit wieder erleben	157
	<i>Verena Kast</i>	
11.1	Freude als Ressource	158
11.2	Freuden der Kindheit aus der Sicht der Erwachsenen	159
11.3	Rekonstruktion der Freudenbiografie	160

11.4	Freuden aus der Freudenbiografie.....	163
11.5	Sich einfach anstecken mit den Freuden der Kindheit	167
	Literatur.....	167
12	Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern	169
	<i>Renate Frank</i>	
12.1	Körperliches Wohlbefinden als Therapieziel	170
12.2	Was sind die wesentlichen Merkmale körperlichen Wohlbefindens?	171
12.3	Sieben Dimensionen des körperlichen Wohlbefindens	172
12.4	Unter welchen Lebensbedingungen stellt sich Wohlbefinden ein?	173
12.5	Programm zur Selbstregulation körperlichen Wohlbefindens (SR-KW)	173
12.6	Effekte einer Beeinflussung des körperlichen Wohlbefindens.....	180
12.7	Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW)	181
	Literatur.....	185
13	Sinnliche Lebendigkeit erfahren – Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben.....	187
	<i>Eva Koppenhöfer</i>	
13.1	Einleitung und theoretischer Kontext	188
13.2	Fragen zur Indikation	188
13.3	Therapieprogramm	188
13.4	Auswirkung der Imaginationsübung auf das Wohlbefinden	193
13.5	Übergeordnete Wirkfaktoren des Behandlungsprogramms.....	194
13.6	Krankheitsbildbezogene Wirkfaktoren	197
13.7	Evaluation.....	198
	Literatur.....	199
14	Sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln.....	201
	<i>Hans-Christian Kossak</i>	
14.1	Einleitung	203
14.2	Lebensziele: Begriffsbestimmung	203
14.3	Ziele: Aspekte in der Psychotherapie	204
14.4	Lebensziele, Therapieziele und subjektives Wohlbefinden.....	205
14.5	Therapieziele: Funktionen, Analysen, Möglichkeiten	206
14.6	Kognitiv-behaviorale Methoden der Imagination und Hypnose	208
14.7	Vorteile, methodische Hinweise und Abgrenzungen.....	218
	Literatur.....	221
15	Selbstakzeptanz fördern	225
	<i>Friederike Potreck-Rose</i>	
15.1	Einführung	226
15.2	Theoretische Grundlagen vermitteln	227
15.3	Inne halten und achtsam werden.....	228
15.4	Eine wohlwollende Grundhaltung sich selbst gegenüber einnehmen.....	230
15.5	Eigene Werte und Normen finden	232
15.6	Gedanken zum Schluss.....	233
	Literatur.....	234

16	Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren	237
	<i>Hans-Peter Hartmann</i>	
16.1	Einleitung	238
16.2	Biologische Grundlagen der Suche nach Geborgenheit	239
16.3	Von der Biologie zur Psychologie – Bindung, Geborgenheit und emotionale Regulation	240
16.4	Suche nach Geborgenheit – mit und ohne Erfolg	241
16.5	Wie kann die Suche nach Geborgenheit Erfolg haben? Therapeutische Ansätze aus bindungstheoretischer Sicht	243
	Literatur	246
17	Partnerschaftspflege	249
	<i>Guy Bodenmann</i>	
17.1	Einleitung	250
17.2	Warum ist Partnerschaftspflege nötig?	250
17.3	Unterschied zwischen Partnerschaftspflege und Prävention von Beziehungsstörungen	252
17.4	Empirisch fundierte Präventionsprogramme für Paare im deutschen Sprachraum	252
17.5	Wissenschaftlich fundierte Ratgeber für Paare	254
17.6	Interaktive Möglichkeiten der Partnerschaftspflege	255
17.7	Allgemeine Inhalte einer gezielten Partnerschaftspflege	255
17.8	Wann ist Partnerschaftspflege nötig?	258
17.9	Einwände gegen Partnerschaftspflege	259
17.10	Wie wirksam ist Partnerschaftspflege?	259
17.11	Zusammenfassung	260
	Literatur	260
18	Vergeben: Eine Quelle von Wohlbefinden	263
	<i>Annette Kämmerer</i>	
18.1	Einleitung	264
18.2	Definition: Was ist Vergebung?	264
18.3	Zum Stand der Forschung zu Vergebung	265
18.4	Vergebung im therapeutischen Kontext	268
18.5	Vergebung als Prozess	268
18.6	Vergebung als eine Quelle von Wohlbefinden	271
	Literatur	271
19	Ressourcen aktivieren: Förderung von Wohlbefinden bei älteren Menschen	275
	<i>Bernd Röhrle</i>	
19.1	Einleitung	276
19.2	Epidemiologie und Folgen des Wohlbefindens	276
19.3	Theorien und Bedingungen des Wohlbefindens	278
19.4	Förderung des Wohlbefindens	281
19.5	Ausblick	283
	Literatur	284

IV Neuroanatomie und Biochemie des Wohlbefindens

20 Neuronale Grundlage positiver Emotionen291
Rudolf Stark u. Sabine Kagerer

20.1 Einleitung und Überblick292

20.2 Positive Emotionen und ihre Auslöser292

20.3 Emotionen im Gehirn294

20.4 Empirische Befunde296

20.5 Zusammenfassung und Ausblick298

 Literatur299

**21 Neuromodulatorische Einflüsse auf das Wohlbefinden: Dopamin
 und Oxytocin301**
Peter Kirsch u. Harald Gruppe

21.1 Einleitung: Wohlbefinden als positiver Affekt302

21.2 Dopamin und Wohlbefinden303

21.3 Oxytocin und Wohlbefinden307

21.4 Zusammenfassung: Interaktion von Dopamin und Oxytocin bei der
 Entstehung von Wohlbefinden309

 Literatur310

Serviceteil315

 Stichwortverzeichnis316