

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>I Den störungsorientierten Blick erweitern: Wohlbefinden fördern</b>	
<b>1 Den störungsorientierten Blick erweitern .....</b>	<b>3</b>
<i>Renate Frank</i>	
1.1 <b>Blickrichtung Wohlbefinden.....</b>	<b>4</b>
1.2 <b>Konzeptualisierung von Wohlbefinden und psychosozialen Ressourcen .....</b>	<b>5</b>
1.3 <b>Theorien zum Wohlbefinden .....</b>	<b>7</b>
1.4 <b>Indikation von wohlbefindensförderlichen Interventionen und Wohlbefindensdiagnostik .....</b>	<b>11</b>
1.5 <b>Lohnt es sich, Wohlbefinden zu steigern?.....</b>	<b>12</b>
1.6 <b>Therapieziel Wohlbefinden.....</b>	<b>13</b>
1.7 <b>Überblick über das vorliegende Buch.....</b>	<b>13</b>
Literatur.....	<b>15</b>
<b>II Therapieansätze, die Wohlbefinden und menschliche Stärken fokussieren</b>	
<b>2 Ressourcenorientierte Psychotherapie .....</b>	<b>21</b>
<i>Peter Fiedler</i>	
2.1 <b>Einleitung .....</b>	<b>23</b>
2.2 <b>Allgemeine Ziele einer ressourcenorientierten Psychotherapie.....</b>	<b>23</b>
2.3 <b>Gesundheitspolitische Negativorganisation psychischen Leidens .....</b>	<b>24</b>
2.4 <b>Positive Psychotherapie: Vom Optimismus der Psychotherapeuten.....</b>	<b>25</b>
2.5 <b>Ressourcenorientierte Aufklärung und Beratung .....</b>	<b>26</b>
2.6 <b>Was Patienten in einer Psychotherapie als veränderungsrelevant betrachten.....</b>	<b>27</b>
2.7 <b>Vorsicht im Umgang mit Übertragungsdeutungen .....</b>	<b>29</b>
2.8 <b>Ressourcenorientiertes Krisenmanagement .....</b>	<b>30</b>
2.9 <b>Tatsächliche Rückfallursachen als Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung psychotherapeutischer Konzepte .....</b>	<b>32</b>
2.10 <b>Ressourcenorientierung dient dem Abbau des Machtgefälles .....</b>	<b>33</b>
Literatur.....	<b>33</b>
<b>3 Ressourcenaktivierung und Beziehungsgestaltung: Bedürfnisbefriedigung in der Psychotherapie .....</b>	<b>35</b>
<i>Christoph Flückiger u. Martin Grosse Holtforth</i>	
3.1 <b>Einleitung .....</b>	<b>36</b>
3.2 <b>Affektiv-motivationaler Hintergrund und psychologische Reaktion .....</b>	<b>36</b>

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

<b>8</b>	<b>Stärkenorientierte Ansätze .....</b>	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
<b>9</b>	<b>Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft .....</b>	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
<b>10</b>	<b>Über das gemeinsame (Be-)Finden: Von Ressourcen, Lösungen und Wohlbefinden .....</b>	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
<b>III</b>	<b>Facetten des Wohlbefindens fördern</b>	
<b>11</b>	<b>Freudenbiografie: Die Freuden der Kindheit wieder erleben.....</b>	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	<b>Freuden aus der Freudenbiografie.....</b>	163
11.5	<b>Sich einfach anstecken mit den Freuden der Kindheit .....</b>	167
	<b>Literatur.....</b>	167
<b>12</b>	<b>Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern .....</b>	169
	<i>Renate Frank</i>	
12.1	<b>Körperliches Wohlbefinden als Therapieziel .....</b>	170
12.2	<b>Was sind die wesentlichen Merkmale körperlichen Wohlbefindens? .....</b>	171
12.3	<b>Sieben Dimensionen des körperlichen Wohlbefindens .....</b>	172
12.4	<b>Unter welchen Lebensbedingungen stellt sich Wohlbefinden ein?.....</b>	173
12.5	<b>Programm zur Selbstregulation körperlichen Wohlbefindens (SR-KW) .....</b>	173
12.6	<b>Effekte einer Beeinflussung des körperlichen Wohlbefindens.....</b>	180
12.7	<b>Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW).....</b>	181
	<b>Literatur.....</b>	185
<b>13</b>	<b>Sinnliche Lebendigkeit erfahren – Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben.....</b>	187
	<i>Eva Koppenhöfer</i>	
13.1	<b>Einleitung und theoretischer Kontext .....</b>	188
13.2	<b>Fragen zur Indikation .....</b>	188
13.3	<b>Therapieprogramm .....</b>	188
13.4	<b>Auswirkung der Imaginationsübung auf das Wohlbefinden .....</b>	193
13.5	<b>Übergeordnete Wirkfaktoren des Behandlungsprogramms.....</b>	194
13.6	<b>Krankheitsbildbezogene Wirkfaktoren .....</b>	197
13.7	<b>Evaluation.....</b>	198
	<b>Literatur.....</b>	199
<b>14</b>	<b>Sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln.....</b>	201
	<i>Hans-Christian Kossak</i>	
14.1	<b>Einleitung .....</b>	203
14.2	<b>Lebensziele: Begriffsbestimmung .....</b>	203
14.3	<b>Ziele: Aspekte in der Psychotherapie .....</b>	204
14.4	<b>Lebensziele, Therapieziele und subjektives Wohlbefinden.....</b>	205
14.5	<b>Therapieziele: Funktionen, Analysen, Möglichkeiten .....</b>	206
14.6	<b>Kognitiv-behaviorale Methoden der Imagination und Hypnose .....</b>	208
14.7	<b>Vorteile, methodische Hinweise und Abgrenzungen.....</b>	218
	<b>Literatur.....</b>	221
<b>15</b>	<b>Selbstakzeptanz fördern.....</b>	225
	<i>Friederike Potreck-Rose</i>	
15.1	<b>Einführung .....</b>	226
15.2	<b>Theoretische Grundlagen vermitteln .....</b>	227
15.3	<b>Inne halten und achtsam werden .....</b>	228
15.4	<b>Eine wohlwollende Grundhaltung sich selbst gegenüber einnehmen.....</b>	230
15.5	<b>Eigene Werte und Normen finden .....</b>	232
15.6	<b>Gedanken zum Schluss .....</b>	233
	<b>Literatur.....</b>	234

<b>16</b>	<b>Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren</b> .....	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
<b>17</b>	<b>Partnerschaftspflege</b> .....	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
<b>18</b>	<b>Vergeben: Eine Quelle von Wohlbefinden</b> .....	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	Vergbung im therapeutischen Kontext .....	268
18.5	Vergbung als Prozess .....	268
18.6	Vergbung als eine Quelle von Wohlbefinden .....	271
	Literatur.....	271
<b>19</b>	<b>Ressourcen aktivieren: Förderung von Wohlbefinden bei älteren Menschen.</b> .....	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

<b>20</b>	<b>Neuronale Grundlage positiver Emotionen</b>	291
	<i>Rudolf Stark u. Sabine Kagerer</i>	
20.1	Einleitung und Überblick	292
20.2	Positive Emotionen und ihre Auslöser	292
20.3	Emotionen im Gehirn	294
20.4	Empirische Befunde	296
20.5	Zusammenfassung und Ausblick	298
	Literatur	299
<b>21</b>	<b>Neuromodulatorische Einflüsse auf das Wohlbefinden: Dopamin und Oxytocin</b>	301
	<i>Peter Kirsch u. Harald Gruppe</i>	
21.1	Einleitung: Wohlbefinden als positiver Affekt	302
21.2	Dopamin und Wohlbefinden	303
21.3	Oxytocin und Wohlbefinden	307
21.4	Zusammenfassung: Interaktion von Dopamin und Oxytocin bei der Entstehung von Wohlbefinden	309
	Literatur	310
	<b>Serviceteil</b>	315
	Stichwortverzeichnis	316