

Inhalt

Vorwort und Hinweise zur Benutzung der beiden Bände	1
1. Die empirisch-wissenschaftliche Basis affektiv-kognitiver Verhaltenstherapie	5
1.1 Die theoretische und klinische Basis dieses Buches	7
1.2 Gehirn, Emotion und Körper	13
1.2.1 Gehirn – Biologische Strukturen und Funktionen	13
1.2.1.1 Nervenzelle und Synapse	13
1.2.1.1.1 Reuptake-Hemmung	14
1.2.1.1.2 Hemmung des Abbaus der Transmittersubstanz	14
1.2.1.1.3 Blockade des Rezeptors	14
1.2.1.1.4 Direkte Stimulation von Rezeptoren	15
1.2.1.1.5 Benzodiazepin-Rezeptoren	15
1.2.1.1.6 Lernen	15
1.2.1.1.7 Verlernen	15
1.2.1.2 Epigenetik der Nervenzelle	15
1.2.1.3 Nervenkerne und Bahnen	16
1.2.1.3.1 Kerne	16
1.2.1.3.1.1 Die Amygdala (Mandelkern) im vorderen Teil des Temporallappens	16
1.2.1.3.1.2 Der Hippocampus im medialen Temporallappen	16
1.2.1.3.1.3 Die Basalganglien im medialen Vorderhirn mit dem Striatum	16
1.2.1.3.1.4 Kerne des anterioren und dorsomedialen Thalamus (Nucleus anterior, Nucleus habenulae)	17
1.2.1.3.1.5 Das Corpus mamillare des Hypothalamus	18
1.2.1.3.1.6 Kerne des Mittelhirns (Nucleus coeruleus, Nucleus ruber, Substantia nigra)	18
1.2.1.3.1.7 Die Raphekerne im Hinterhirn (Mesencephalon, Pons)	18
1.2.1.3.2 Bahnen	18
1.2.1.3.2.1 Dopaminerge Bahnen	18
1.2.1.3.2.2 Noradrenerge Bahnen	18
1.2.1.3.2.3 Serotonerge Bahnen	18
1.2.1.3.2.4 Weitere Bahnen (Glutamat, GABA)	19
1.2.1.3.2.5 Bahnen in abgrenzbaren Strukturen	19
1.2.1.4 Gehirnstrukturen	19
1.2.1.4.1 Assoziationsareale	19
1.2.1.4.2 Präfrontaler Cortex PFC	19
1.2.1.4.2.1 Dorsolateraler PFC	19
1.2.1.4.2.2 Orbitofrontaler PFC	21
1.2.1.4.2.3 Ventromedialer PFC	21
1.2.1.4.3 Cingulärer Cortex	22
1.2.1.4.4 Hippocampus	22
1.2.1.4.5 Amygdala	23
1.2.1.4.6 Mesolimbisches System	23
1.2.1.4.7 Die Vier-Ebenen-Differenzierung des limbischen Systems durch Roth	25
1.2.1.4.8 Default Mode Network DMN (Ruhestandardnetzwerk)	25

1.2.1.5	Gehirnfunktionen	27
1.2.1.5.1	Neurotransmitter	27
1.2.5.1.2	Neuropeptide	27
1.2.1.6	Somatopsychische Funktionen	28
1.2.1.6.1	Schmerz	28
1.2.1.6.2	Sexualität	29
1.2.1.6.3	Schlaf	29
1.2.1.7	Psychologische Funktionen	29
1.2.1.7.1	Wahrnehmung	29
1.2.1.7.2	Gedächtnis	29
1.2.1.7.3	Lernen	30
1.2.1.7.4	Denken	31
1.2.1.7.5	Bedürfnisse	31
1.2.1.7.6	Emotionen	31
1.2.1.7.7	Gefühle	32
1.2.2	Die Psyche ist Gedächtnis	34
1.2.3	Der Körper als zentrales Medium des Erlebens, Erinnerns und Handelns	35
1.2.3.1	Die Bedeutung der Motorik und der Imitation	37
1.2.3.2	Der Körper als Bühne des Gefühls und des Bewusstseins	38
1.2.4	Die Verkörperung der Psyche	39
1.2.4.1	Mein Körper – von Herzlichem und Sinnlichem	41
1.2.4.2	Der Körper in der Psychotherapie	44
1.2.5	Embodiment	45
1.2.5.1	Die Embodiment-Theorie von Thomas Fuchs	48
1.2.6	Psychische Störungen und Erkrankungen	49
1.3	Theorien des psychischen Systems	51
1.3.1	Lernpsychologische Verhaltenstheorie: Konditionieren des Verhaltens	51
1.3.1.1	Grays Reinforcement Sensitivity Theorie – BIS, BAS, FFS	54
1.3.1.2	Löschung bzw. Extinktion bei Expositionstraining – neue Befunde	54
1.3.2	Systemtheorien der menschlichen Psyche	56
1.3.2.1	Banduras sozial-kognitive Lerntheorie	56
1.3.2.2	Kanfers Feedback-Loops	56
1.3.2.3	Becks Kognitive Theorie	57
1.3.2.4	Youngs Schema-Theorie	58
1.3.2.5	Selbstregulationstheorien	58
1.3.2.5.1	Selbstregulation – Kybernetik 1. Ordnung	59
1.3.2.5.1.1	Das TOTE-Modell von Miller, Galanter und Pribram	59
1.3.2.5.1.2	Die Feedback-Loop-Theorie von Carver und Scheier	59
1.3.2.5.1.4	Bischofs Züricher Motivations-Modell	61
1.3.2.5.1.5	Kuhls Persönlichkeitssystem-Interaktions-Theorie (PSI-Theorie)	63
1.3.2.6	Selbstorganisation – Kybernetik 2. Ordnung	63
1.3.2.6.1	Synergetik als Wissenschaft der Selbstorganisation	65
1.3.2.6.1.1	Das synergetische Modell psychischer Prozesse	65
1.3.2.6.1.2	Die Entropie-Theorie von Carhart-Harris et al.	67
1.3.2.7	Duale Systemtheorien und das Konstrukt der autonomen Psyche	67
1.3.2.7.1	Epsteins CEST-Theorie	67
1.3.2.7.2	Grawes Konsistenztheorie	71
1.3.2.7.3	Weitere duale Systemtheorien	72
1.3.2.7.3.1	Die PBSP®-Theorie von Albert Pesso und Diane Pesso-Boyden	72
1.3.2.7.3.2	Liebermans Reflection-Reflexion-Modell	72
1.3.2.7.3.3	Das Reflektiv-Impulsiv-Modell von Strack und Deutsch	74
1.3.2.7.3.4	Kahnemanns Modell der Systeme 1 und 2	74
1.3.2.7.3.5	Gilberts Compassion Mind-Theorie – Anreiz-, Bedrohungs- und Besänftigungssystem	74

1.3.3	Psychodynamische Theorien	76
1.3.3.1	Freuds Triebtheorie, topographisches Modell und Strukturmodell.....	76
1.3.3.2	Objektbeziehungstheorie	76
1.3.3.3	Interpersonelle Theorie (Sullivan)	77
1.3.3.4	Benjamins Interpersoneller Ansatz (SASB und IRT)	77
1.3.3.5	Die Selbstpsychologie und der Narzissmus.....	78
1.3.3.6	Intersubjektive Theorie und relationale Psychoanalyse.....	79
1.3.3.7	Kernbergs Strukturtheorie.....	80
1.3.3.8	Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik	80
1.3.3.9	Allgemeines psychoanalytisches Störungsmodell (Benecke)	83
1.3.4	Humanistische Theorien	83
1.3.4.1	Carl Rogers Personzentrierte Selbsttheorie.....	83
1.3.4.2	PBSP-Theorie von Albert Pesso und Diane Boyden	83
1.4	Der Strategisch-Behaviorale Ansatz	86
1.4.1	Annahmen	87
1.4.2	Zur Homöostaseannahme	87
1.4.3	Zur Entwicklungsannahme	89
1.4.4	Zur Konstruktions- und Selbstorganisationsannahme	90
1.4.5	Entstehung und Funktion des Symptoms	90
1.4.6	Der Prozess der Symptombildung.....	91
1.5	Grundbedürfnisse und zentrale Bedürfnisse Was braucht der Mensch?	92
1.5.1	Was braucht ein Kind von seinen Eltern?	93
1.5.2	Theoretische Taxonomien von Grundbedürfnissen	94
1.5.2.1	Empirisch gewonnene Bedürfnisse der Arbeitsgruppe von Sulz.	97
1.5.3	Beziehungs-, Zugehörigkeits- und Abhängigkeitsbedürfnisse	98
1.5.3.1	Willkommensein, angenommen sein, dazu gehören.....	98
1.5.3.2	Geborgenheit und Wärme	99
1.5.3.3	Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit	102
1.5.3.4	Liebe erhalten – geliebt werden.....	103
1.5.3.5	Aufmerksamkeit, Beachtung, Zuwendung.....	105
1.5.3.6	Empathie, Verständnis	106
1.5.3.7	Wertschätzung, Bewunderung, Lob.....	107
1.5.4	Selbstbedürfnisse, Differenzierungsbedürfnisse, Autonomiebedürfnisse	108
1.5.4.1	Selbstmachen, Selbstkönnen (Selbsteffizienz).....	108
1.5.4.2	Selbstbestimmung, Freiraum	109
1.5.4.3	Grenzen gesetzt und Normen vermittelt bekommen	110
1.5.4.4	Gefördert werden, Gefordert werden (Unterstützung)	111
1.5.4.5	Idealisierung, Vorbild	112
1.5.4.6	Erotik, Intimität, Hingabe.....	113
1.5.4.7	Ein Gegenüber haben, eine Beziehung haben, Liebe geben wollen.....	115
1.5.5	Homöostasebedürfnisse	116
1.5.5.1	Erstes Homöostasebedürfnis: ein unängstliches Vorbild haben.....	116
1.5.5.2	Zweites Homöostasebedürfnis: Keinen beängstigenden bzw. bedrohlichen Elternteil haben ..	117
1.5.5.3	Drittes Homöostasebedürfnis: Keine bedrohliche Außenwelt haben	118
1.5.5.4	Viertes Homöostasebedürfnis: Aggressionsfreiheit	119
1.5.5.5	Fünftes Homöostasebedürfnis: zwei gleich starke Eltern haben	120
1.5.5.6	Sechstes Homöostasebedürfnis: Schuldfreiheit.....	120
1.5.5.7	Siebtes Homöostasebedürfnis: Missbrauchsfreiheit.....	121
1.5.6	Umgang mit Bedürfnissen	121

1.5.7	Schlussfolgerungen	122
1.6	Grundangst und zentrale Ängste – Was fürchtet der Mensch?	123
1.6.1	Die erste Angst: Existenzangst	126
1.6.2	Die zweite Angst: Trennungsangst, Angst vor dem Alleinsein	127
1.6.2.1	Welche Kinder entwickeln zwischen einem und zwei Jahren die zentrale Angst vor Trennung und Alleinsein?	129
1.6.3	Die dritte Angst: Angst vor Kontrollverlust über sich	129
1.6.4	Die vierte Angst: Angst vor Kontrollverlust über andere	130
1.6.5	Die fünfte Angst: Angst vor Liebesverlust	131
1.6.6	Die sechste Angst: Angst vor Gegenaggression	132
1.6.7	Die siebte Angst: Angst vor Hingabe	133
1.6.8	Angst und Persönlichkeit	134
1.6.9	Empirische Befunde zu Grundangst und zentraler Angst	135
1.7	Grundformen der Wut – Welche Wut hat der Mensch?	137
1.7.1	Wut, Zorn, Ärger als Grundmotive	137
1.7.2	Welche Wut hat der Mensch?	139
1.7.3	Wohin verschwindet die Wut?	141
1.7.4	Wut und Persönlichkeit	142
1.7.5	Wut, Angst und Persönlichkeit	142
1.8	Der Mensch ist eine Persönlichkeit – sie dient dem emotionalen Überleben	143
1.8.1	Konzepte adaptiver und maladaptiver Persönlichkeit	144
1.8.1.1	Psychiatrische Persönlichkeitskonzepte	144
1.8.1.2	Neurobiologische Persönlichkeitskonzepte	144
1.8.1.3	Psychodynamische Persönlichkeitskonzepte	144
1.8.1.4	Kognitiv-Behaviorale Persönlichkeitskonzepte	146
1.8.1.5	Mischel und Shodas Cognitive-Affective Processing System CAPS	149
1.8.2	So entsteht Persönlichkeit	150
1.8.3	Bin ich eine Persönlichkeit?	150
1.8.3.1	Selbstunsichere Persönlichkeit	153
1.8.3.2	Dependente Persönlichkeit	154
1.8.3.3	Zwanghafte Persönlichkeit	155
1.8.3.4	Passiv-aggressive Persönlichkeit	156
1.8.3.5	Histrionische Persönlichkeit	157
1.8.3.6	Schizoide Persönlichkeit	158
1.8.3.8	Emotional instabile Persönlichkeit	160
1.8.4	Überlebensregeln bei dysfunktionalen Persönlichkeitszügen	162
1.8.5	Die zukünftige Entwicklung der Persönlichkeit	162
1.8.6	Empirische Forschung zu den Persönlichkeitszügen	164
1.9	Emotionen und Gefühle – Wozu fühlt der Mensch?	168
1.9.1	Emotionen im Dienst der psychosozialen Homöostase	168
1.9.1.1	Stress bei gestörter Homöostase	168
1.9.1.2	Emotionen beheben Störungen der Homöostase	170
1.9.2	Welche Gefühle hat der Mensch?	171
1.9.3	Emotion und Verhalten	173

1.9.4	Emotionstheorien	174
1.9.4.1	McDougalls Theorie der primären und sekundären Emotionen	174
1.9.4.2	Plutchiks Adaptationstheorie, Lazarus-Theorie & Izards Modell	174
1.9.4.3	Die Motivations- und Emotionstheorie von Jaak Panksepp	175
1.9.4.4	Linehans psychosoziale Emotionstheorie	176
1.9.4.5	Gilberts Compassion-Theorie	176
1.9.4.6	Berkings Theorie der Affektregulierung	176
1.9.4.7	Die Strategien der Emotionsregulation von Gross	176
1.9.4.8	Eine Emotionstheorie	177
1.9.5	Emotionale Schemata	178
1.9.6	Entwicklung und Emotion	179
1.9.7	Ein Emotionsmodell für die psychotherapeutische Praxis	180
1.9.8	Verbotene Gefühle	182
1.9.9	Mein Gefühl hat mich in der Hand! Wie geht das – Gefühle handhaben?	183
1.9.10	Emotionsregulation: Umgang mit Gefühlen	185
1.9.11	Klinische Störungen der Emotionsregulation	186
1.9.12	Zur homöostatischen Funktion von Verstimmungen	186
1.9.13	Situative Emotionsregulation	188
1.9.14	Implikationen der Emotionstheorie	189
1.9.15	Empirische Ergebnisse	191
1.10	Entwicklungspsychologische Grundlagen	
	Wohin entwickelt sich der Mensch?	193
1.10.1	Entwicklung der Emotionen und der Emotionsregulation	193
1.10.2	Die wichtigsten Konzepte: Bedürfnisse, Ängste, Kognitionen, Theory of Mind	194
1.10.2.1	Entwicklung der Bedürfnisse und Ängste	194
1.10.2.1.1	Entwicklung der Bedürfnisse	194
1.10.2.1.2	Entwicklung der Ängste	195
1.10.2.2	Wichtige Entwicklungs-Errungenschaften	195
1.10.2.2.1	Frühe Entwicklung der spezifisch menschlichen Merkmale	195
1.10.2.2.2	Entwicklung des kausalen Denkens	195
1.10.2.2.3	Theory of Mind als Metakognition und Mentalisierung	198
1.10.3	Entwicklungstheorien	201
1.10.3.1	Piagets Theorie der Entwicklungsstufen	201
1.10.3.1.1	Piagets Theorie der kognitiven Entwicklung	201
1.10.3.1.2	Piagets Theorie der affektiven Entwicklung	202
1.10.3.2	Kohlbergs Theorie der moralischen Entwicklung	203
1.10.3.3	Kegans Theorie der Emotions- und Beziehungsentwicklung	203
1.10.3.3.1	Stadium der Einverleibung (Stufe 0)	204
1.10.3.3.2	Stadium des impulsiven Gleichgewichts (Stufe 1)	204
1.10.3.3.3	Stadium des souveränen Gleichgewichts (Stufe 2)	204
1.10.3.3.4	Stadium des zwischenmenschlichen Gleichgewichts (Stufe 3)	204
1.10.3.3.5	Stadium des institutionellen Gleichgewichts (Stufe 4)	204
1.10.3.3.6	Stadium des überindividuellen Gleichgewichts (Stufe 5)	205
1.10.3.3.7	Subphasen der Entwicklung	208
1.10.3.3.8	Entwicklung der Beziehungen	209
1.10.3.4	Eriksons psychodynamische Theorie der psychosozialen Entwicklung	213
1.10.3.5	Fonagys Theorie der Mentalisierung - von der Bindung zur Mentalisierung	214
1.10.3.5.1	Von der Bindung zur Mentalisierung	214
1.10.3.5.2	Bedingungen gelingender Mentalisierung	216
1.10.3.5.3	Entwicklungsstufen und Entwicklungsmodi	217
1.10.3.5.4	Das Therapiekonzept der mentalisierten Affektivität	218
1.10.4	Empirische Studien zu den Entwicklungsstufen	218

1.11	Sozialpsychologische Modelle	220
1.12	Der Mensch will überleben – die Überlebensregel	223
1.12.1	Homöostase: Das Prinzip des Lebens	223
1.12.1.1	Das innere Arbeitsmodell Bowlbys	223
1.12.1.2	Die implizite Überlebensregel	224
1.12.1.3	Von der Homöostase zur Ethik	227
1.12.2	Lebensrettung durch meine Überlebensregel	227
1.12.3	Den Geheimcode entziffern: meine bisherige Überlebensregel entdecken	229
1.12.4	Überleben durch Persönlichkeit	231
1.12.4.1	Bildung der dependenten Überlebensregel	232
1.12.4.2	Bildung der selbstunsicheren Überlebensregel	233
1.12.4.3	Bildung der zwanghaften Überlebensregel	233
1.12.4.5	Bildung der histrionischen Überlebensregel	234
1.12.4.6	Bildung der narzisstischen Überlebensregel	235
1.12.4.7	Bildung der Überlebensregel der emotional instabilen Persönlichkeit	236
1.12.5	Empirische Studien zur Überlebensregel	237
1.13	Wertorientierung und Ressourcen	242
1.13.1	Wertorientierung, psychische Störungen und Psychotherapie	243
1.13.2	Wie kann man Wert definieren?	243
1.13.3	Empirische Studien zur Wertorientierung	245
1.13.2	Ressourcen	248
1.13.2.1	Die Ressourcen des Menschen	248
1.13.2.2	VDS26-Ressourcenanalyse	248
1.13.2.3	VDS19 Plus-Persönlichkeit – Stärken	249
1.13.2.3	VDS38 Ressourcen-Defizit-Rating RDR	251
1.14	Konflikte – Der Mensch im Dilemma	
	Motivationspsychologische Grundlagen II.	252
1.14.1.1	Konfliktarten	252
1.14.1.2	Konfliktlösungen	254
1.14.2	Konfliktmodelle – Konfliktentstehung und Konfliktlösung	254
1.14.2.1	Psychodynamische Konfliktbetrachtungen	254
1.14.2.2	Konflikte in der psychodynamischen Diagnostik	254
1.14.2.3	Entwicklungspsychologische Konflikte	255
1.14.2.4	Der Mensch erfindet das „UND“ – Integration als Entwicklungsaufgabe	258
1.14.2.5	Konflikt und Schema/Überlebensregel	259
1.15	Paar, Partnerschaft, Ehe	260
1.15.1	Glückliche und unglückliche Paare	260
1.15.2	Glück suchen und Unglück finden	261
1.15.2.1	Verlieben ist verrückt. Oder: Die Ehe beginnt nach dem Happy End	261
1.15.2.2	Der Ehekrieg	263
1.15.2.3	Entwicklungsstufen der Liebe und Entwicklung der Liebenden	266
1.15.3	Empirische Studien zu Partnerschaft und Ehe	269

1.16	Sexualität tierisches oder menschliches Lust oder Qual? Geweihtes oder Sündiges?.....	270
1.17	Die Familie	277
1.17.1	Wozu Familie?.....	278
1.17.1.1	Familie ist für das Kind	278
1.17.1.2	Familie ist für Eltern	278
1.17.2	Was ist Familienverhalten?.....	278
1.17.3	Welches Familienverhalten interessiert?.....	279
1.17.4	Die Familie als sozialer Organismus	279
1.17.5	Familienbedürfnisse	279
1.17.6	Familienängste.....	281
1.17.7	Familienwut	283
1.17.8	Familienentwicklung.....	283
1.17.9	Familienhomöostase.....	284
1.17.10	Die Familien-Überlebensregel	289
1.17.11	Symptombildung	290
1.17.12	Therapeutische Strategien.....	291
1.18	Abschiednehmen und Neubeginn – der Lebensreigen geht weiter.....	293
1.18.1	Ein Lebensabschnitt geht zu Ende	293
1.18.2	Trauer und Trennungsschmerz	294
1.18.3	Darf Trauer nicht stattfinden? Lieber Sterben als loslassen	294
1.18.4	Absschied vom Elternhaus – endlich bin ich die Alten los, endlich frei!	295
1.18.5	Abschied von meinen erwachsenen Kindern, die das Elternhaus verlassen	295
1.18.6	Abschied von Lebenszielen und Zukunftssträumen.....	297
1.18.7	Schmerz um den Verlust eines geliebten Menschen als erster Schritt des Trauerprozesses..	297
1.18.8	Mein Sterben und mein Tod – Abschied von meinem Leben.....	298
1.18.9	Doch zuerst einmal Willkommen bei den Älteren und Alten.....	299
2.	Die Störungstheorie.....	301
2.1	Der Krug geht so lange zum Brunnen bis er bricht Die kreative Schöpfung des Symptoms	303
2.1.1	Pathogene Lebens- und Beziehungsgestaltung	303
2.1.2	Die symptomauslösende Situation.....	305
2.1.3	Die Symptombildung.....	307
2.1.4	Konsequenz des Symptoms – das Symptom aufrechterhaltende Bedingungen.....	309
2.1.5	Ein Fallbeispiel	309
2.1.6	Empirische Forschung zur Symptombildung und Reaktionskette zum Symptom	313
2.2	Von der affektiv-kognitiven Entwicklungstheorie zur affektiv-kognitiven Störungstheorie	314
2.2.1	Empirische Studien zur affektiv-kognitiven Entwicklung	319
2.3	Von der allgemeinen Störungstheorie zum spezifischen Störungsmodell	321
2.3.1.	Agoraphobie und Panikattacken.....	322
2.3.2.	Zwangsstörung.....	324
2.3.3.	Depression.....	326
2.3.4.	Bulimie.....	334
2.3.5.	Chronischer Alkoholismus	335

3.	Von der Psychotherapie-Wissenschaft zur Kunst der Psychotherapie	341
3.1	Psychotherapie-Wissenschaft	343
3.2	Die Kunst der Psychotherapie	348
3.2.1	Ist das Gehirn der PsychotherapeutIn vor dem EST-Manual-Training eine tabula rasa?	349
3.2.2	Erfahrungswissen.	349
3.2.3	Sind Theorien notwendig?	348
3.2.4	Empirie statt Theorie.	350
3.2.5	Menschliches Denken heißt Theorien bilden.	350
3.2.6	Implizite Theorien	350
3.2.7	Dürfen PsychotherapeutInnen nur wissenschaftlich denken?	351
3.2.8	Intuition	351
3.2.9	Psychotherapeutische Meta-Kompetenz: Expertise und Passgenauigkeit.	352
3.2.10	Psychotherapeutische Kunst	353
3.2.10.1	Ressourcen und Defizite.	355
3.2.10.2	Empathie	355
3.2.10.3	Soziale Wahrnehmung in der Interaktion	355
3.2.10.4	Kommunikation	355
3.2.10.5	Wissenschaft, Handwerk, Kunsthandwerk, Ingenieurskunst, Kunst der Psychotherapie	356
3.3	Ausbildung	357
4.	Zusammenfassung	361
5.	Anhänge	365
	Anhang 1 – Die 43 wichtigsten Gefühle	366
	Anhang 2 – Grundbegriffe der synergetischen Selbstorganisationstheorie	385
	Literatur	387
	Stichwortverzeichnis	414
	Autorenverzeichnis	434