

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Geleitwort (Martin Sack) .....   | 10 |
| Vorwort .....  | 13 |
| Stressorbasierte Psychotherapie – Überblick .....  | 17 |
| Das Störungsmodell .....   | 18 |
| Die klinische Praxis .....   | 22 |
| 1     Grundlegende Menschenbildannahmen – Ein bedeutsamer Wirkfaktor in der Psychotherapie .....             | 25 |
| 1.1    Das Weltbild des Therapeuten – Ein <i>heimlicher</i> Wirkfaktor .....                                 | 25 |
| 1.2    Der Therapeut und seine Präferenzen .....   | 26 |
| 1.3    Der Klient und seine Präferenzen .....  | 27 |
| 1.4    Das Menschenbild des stressorbasierten Ansatzes .....   | 28 |
| 1.4.1    Personalität, Individualität und inhärentes Gutsein ...   | 28 |
| 1.4.2    Inneres Potenzial konstruktiver ressourcenhafter Kräfte .....                                       | 29 |
| 1.4.3    Tiefendimension, innerer Kompass, Werte und Ganzheit .....  | 30 |
| 2     Belastende Lebenserfahrungen – Für eine ätiologische Orientierung in der Psychotherapie .....          | 32 |
| 2.1    Grundlegende Bemerkungen .....  | 33 |
| 2.2    Adverse Childhood Experiences-Study (ACE-Studie) .....  | 34 |
| 2.2.1    Kausalität .....  | 36 |
| 2.2.2    Phänomenologische Vielfalt der Traumafolgestörungen .....   | 39 |
| 2.2.3    Stressorkontinuum .....   | 41 |
| 2.3    Epigenetik – Die gute Nachricht .....   | 44 |
| 3     Maladaptive Verarbeitung – Der Prozess der verzerrten Symbolisierung von belastenden Erfahrungen ..... | 46 |
| 3.1    Begriffsklärung: Trauma, Erfahrung, Verarbeitung .....  | 48 |
| 3.1.1    Der Traumabegriff .....   | 48 |
| 3.1.2    Der Erfahrungsbegehr .....  | 48 |
| 3.1.3    Der Begriff der Verarbeitung einer Erfahrung .....  | 50 |
|  | 5  |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.2   | Modelle maladaptiver Verarbeitung .....   | 51 |
| 3.2.1 | Der personzentrierte Ansatz (Rogers, 1987) .....  | 51 |
| 3.2.2 | Das Störungsmodell nach Grawe (1998, 2004) .....  | 53 |
| 3.2.3 | Traumaorientierte Modelle maladaptiver Verarbeitung .....   | 54 |
| 3.3   | Die Phänomenologie maladaptiver Verarbeitung .....  | 56 |
| 3.3.1 | Chronische Emotions- und Stressdysregulation .....  | 56 |
| 3.3.2 | Kontrollverlustempfinden – Subjektiver Kern der maladaptiven Verarbeitung .....   | 58 |
| 4     | <i>Subjektiv bedeutsamer Stressor – Ursache und organisierendes Prinzip psychischer und somatischer Dysfunktionalität .....</i> | 60 |
| 4.1   | Definition: Subjektiv bedeutsamer Stressor .....  | 60 |
| 4.2   | Die vielen Gesichter des subjektiven Stressors .....  | 62 |
| 4.2.1 | Entfremdung vom eigenen Selbst .....  | 62 |
| 4.2.2 | Vom Schneeball zur Lawine .....   | 63 |
| 4.2.3 | Adaptive negative Gefühle .....   | 64 |
| 4.3   | Somatische Folgen chronischer Stressdysregulation .....   | 64 |
| 5     | <i>Stressorkompensatorisches Schema – Transdiagnostisches Verständnis der Symptomatik .....</i>                                 | 67 |
| 5.1   | Aktuelle Entwicklungen in der Diagnostik stressorreaktiver Störungen .....  | 67 |
| 5.1.1 | DSM-5® (Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen) .....  | 67 |
| 5.1.2 | ICD-11 .....  | 68 |
| 5.1.3 | Modell der Anpassungsstörung (Maercker, Einsle & Köllner, 2007) .....   | 68 |
| 5.1.4 | Entwicklungsbezogene Traumafolgestörung (van der Kolk et al., 2009) .....   | 69 |
| 5.1.5 | Der Ökophänotyp »Interpersonelle Gewalterfahrungen in der Kindheit« (Teicher & Samson, 2013) .....                              | 69 |
| 5.2   | Kritik der kategorialen Diagnostik stressorreaktiver Störungen .....  | 70 |
| 5.2.1 | Traumafolgestörungen sind nur als Prozessgeschehen nachzuvollziehen .....   | 70 |
| 5.2.2 | Das Problem der Komorbidität .....  | 70 |
| 5.2.3 | Diagnostische Kategorien sind nicht handlungsleitend für die Behandlungsplanung .....   | 71 |
| 5.3   | Ein transdiagnostisches Modell der Traumafolgestörungen .....   | 74 |
| 5.3.1 | Die Symptomatik als stressorkompensatorisches Schema .....  | 75 |
| 5.3.2 | Die Symptomphänomenologie folgt der Funktion ...  | 77 |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>6</b> | <b>Stressornetzwerk – Ansatzpunkt klinischen Handelns .....</b>  | <b>79</b>  |
| 6.1      | Das Stressornetzwerk .....   | 79         |
| 6.1.1    | Der subjektiv bedeutsame Stressor (verzerrt symbolisierte biografische Primärerfahrung) .....  | 80         |
| 6.1.2    | Die kompensatorische Symptombildung (Gegenregulationsversuche des Organismus) .....  | 81         |
| 6.1.3    | Die assoziative Verknüpfung mit aktuellen Reizkonstellationen (Trigger) .....  | 81         |
| 6.2      | Integriertes Gedächtnismodell (Lane et al., 2015) .....  | 84         |
| 6.2.1    | Belastende autobiografische Erinnerungen (pathogen gespeicherte Erinnerungen) .....  | 85         |
| 6.2.2    | Dysfunktionale Selbstüberzeugungen .....   | 85         |
| 6.2.3    | Implizite und explizite maladaptive emotionale Reaktionsmuster/Schemata .....  | 86         |
| <b>7</b> | <b>Gedächtnisrekonsolidierung – Ein neues Paradigma psychotherapeutischer Transformationsprozesse .....</b>  | <b>87</b>  |
| 7.1      | Das Modell der allgemeinen Wirkfaktoren in der Psychotherapie (Grawe 1998) .....   | 87         |
| 7.2      | Gedächtnisrekonsolidierung – ein natürlicher neurobiologischer Selbstheilungsprozess .....   | 88         |
| 7.3      | Grundlagen einer rekonsolidierungsorientierten Psychotherapie – das systematische, aktive und adaptive Verändern pathogen gespeicherter Erinnerungen ..... | 92         |
| 7.3.1    | Problemaktualisierung .....  | 93         |
| 7.3.2    | Diskrepanzerfahrung durch Ressourcenaktivierung .....  | 94         |
| 7.3.3    | Duale Aufmerksamkeit – Dualer Fokus .....  | 95         |
| 7.3.4    | Der Algorithmus psychischer Transformationsprozesse nach Rekonsolidierungskriterien .....  | 97         |
| <b>8</b> | <b>Therapeutische Beziehung – Fundament methodischen Arbeitens .....</b>   | <b>100</b> |
| 8.1      | Die Bedeutung der Beziehung für den therapeutischen Prozess – Allianz .....  | 101        |
| 8.2      | Modelle der Beziehungsgestaltung .....   | 101        |
| 8.2.1    | Klientenzentrierte Grundhaltung (Rogers 1972, 1973) .....  | 101        |
| 8.2.2    | Beziehungsverständnis nach Grawe (Grawe, 1998) ...   | 103        |
| 8.2.3    | Transparenz und Übereinstimmung in der Zielsetzung und im Vorgehen (Bordin, 1979) .....  | 103        |
| 8.3      | Authentizität als zentraler Wirkfaktor .....   | 104        |
| 8.3.1    | Echtheit, Selbstkongruenz, Authentizität .....   | 104        |
| 8.3.2    | Allegianz .....  | 105        |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 8.4    | Spezifische Aspekte der Beziehungsgestaltung .....   | 105 |
| 8.4.1  | Attunement not relationship (Tinker, 2013) .....   | 105 |
| 8.4.2  | Zügig guten Rapport herstellen und Hoffnungssamen säen .....   | 106 |
| 8.4.3  | Der Therapeut als Coach .....  | 107 |
| 8.4.4  | Der Therapeut als Experte .....  | 110 |
| 8.4.5  | Tiefe und Unerschrockenheit .....  | 112 |
| 9      | <b>Stressorbasierte Behandlungsplanung – Fokussieren auf die Elemente des Stressornetzwerks .....</b>                              | 115 |
| 9.1    | Methodenvielfalt .....   | 115 |
| 9.2    | Zentrale Merkmale der Behandlungsplanung .....   | 117 |
| 9.2.1  | Stressor-First-Prinzip .....   | 117 |
| 9.2.2  | Reduktion klinischer Komplexität .....   | 118 |
| 9.2.3  | Prozessorientierung .....  | 119 |
| 9.2.4  | Phasenorientierung .....   | 120 |
| 10     | <b>Vorbereitungsphase – Voraussetzungen für die Prozessierung schaffen .....</b>   | 124 |
| 10.1   | Information – Beschaffung der notwendigen Informationen für einen stressorbasierten Behandlungsplan .....                          | 125 |
| 10.2   | Behandlungsplanung – Stressor-First-Prinzip .....  | 126 |
| 10.3   | Edukation – Entwicklung und Etablierung eines gemeinsamen Verstehensmodells .....  | 127 |
| 10.4   | Motivation entwickeln – die Motivierende Gesprächsführung .....  | 131 |
| 10.5   | Informiertes Einverständnis .....  | 134 |
| 10.6   | Vorbereitung auf die Prozessierung .....   | 135 |
| 10.6.1 | Notwendigkeit zur Ressourcenarbeit .....   | 135 |
| 10.6.2 | Kriterien für den Übergang zur Prozessierung .....   | 136 |
| 11     | <b>Nachverarbeitung der Elemente des Stressornetzwerks – Die Methodenvielfalt therapeutischer Rekonsolidierungsverfahren .....</b> | 142 |
| 11.1   | EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) .....   | 144 |
|        | <i>Thomas Hensel</i>   |     |
| 11.2   | Progressive Counting (PC) .....  | 148 |
|        | <i>Ricky Greenwald, Marianne Fuentes-Carpentier</i>  |     |
| 11.3   | Kohärenztherapie .....   | 152 |
|        | <i>Robin Ticic &amp; Gail Noppe-Brandon</i>  |     |
| 11.4   | Ressourcenorientierte narrative Traumatherapie (ResonaT) .....   | 156 |
|        | <i>Regina Hiller &amp; Thomas Hensel</i>   |     |
| 11.5   | IRRT (Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy) .....  | 159 |
|        | <i>Sabine Ahrens-Eipper &amp; Katrin Nelius</i>  |     |

|   |            |
|---|------------|
| 11.6 TRIMB (Trauma Rekapitulation with Imagination, Motion and Breath) .....                      | 165        |
| <i>Ellen Spangenberg</i>  |            |
| 11.7 Traumabezogene Spieltherapie – Die strukturierte Initiierung von Diskrepanzerfahrungen ..... | 171        |
| <i>Dorothea Weinberg</i>  |            |
| <b>Nachwort – Psychotherapie quo vadis? .....</b>   | <b>176</b> |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>   | <b>180</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>   | <b>195</b> |