

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>15</b>
Danksagung .....	16
Genderhinweis .....	17
<b>Band 1 – Auswahl geeigneter Patienten und Therapieverfahren 18</b>	
Vorbemerkungen: Gibt es Gemeinsamkeiten der unterschiedlichen Schulen? Was „vereint“ alle Psychotherapien? .....	18
Begriffsdefinitionen .....	20
Über-Ich, Es, Umwelt, Beziehung, Verstärkung, System und Entwicklung .....	20
<b>Psychotherapeutische Wirkfaktoren .....</b>	<b>23</b>
Allgemeine Wirkfaktoren .....	23
Weitere Wirkmechanismen „aus der eigenen Werkstatt“: .....	30
Die authentische Beziehung als Grundvoraussetzung – und wesentlicher Heilfaktor .....	31
Über Objektfunktionen .....	33
Folgen der korrigierenden emotionalen (Bindungs-) Erfahrung .....	37
Rahmenbedingungen .....	42
Die Bedeutung von Rahmenbedingungen in der Psychotherapie .....	43
Welche Rahmenbedingungen sind wichtig und hilfreich? .....	46
Weitere Rahmenvereinbarungen der Behandlung .....	56
Schweigepflicht .....	56
Wer trägt die Verantwortung für den Erfolg oder Misserfolg einer Therapie? .....	60
Entwicklungsaufgaben in der Psychotherapie .....	61
Wer Hunger hat, braucht eine Angel .....	61
Einige Anmerkungen zur Frustrationstoleranz .....	62
Patienten finden und auswählen .....	63
Kriterien bei der Auswahl der Patienten .....	65
Der „Abwehrauftrag“ des Patienten .....	65
Die Rolle der Partner in der Psychotherapie .....	66
„Berühmte Patienten“ .....	71
Zu viele Therapien .....	74
Zur Unterscheidung zwischen Krise, Depression und Leid .....	78

Wenn andere einen Termin ausmachen.....	82
Werden Sie einer von uns: Wie man als Therapeut zum Komplizen des kranken, vermeidenden Systems werden kann .....	83
Exkurs: Wie Sie als Patient ganz schnell und zielsicher einen Therapieplatz bekommen .....	85
Wegschicken – Darf man das? Man muss! .....	87
„Wegschicken“ zu Beginn .....	87
Ohne Identifizierung läuft nichts.....	90
Das Gutmenschenherz und das angeborene schlechte Gewissen von Therapeuten .....	91
Die Wut des „Abgewiesenen“ .....	94
Die Rache des Patienten – Anzeige bei der Kammer, Kasse oder der KV .....	95
Wann darf man Patienten wegschicken und wie macht man das? .....	95
Weitere gute Gründe, einen Patienten nicht anzunehmen .....	96
Ich überlege es mir – und Sie auch!.....	99
Mit dem Latein am Ende – Patienten „wegschicken“, wenn die Therapie nicht fruchtet.....	101
Ich bringe jeden Therapeuten zu Fall: der „Koryphäenkiller“ .....	103
<b>Auswahl des Verfahrens .....</b>	<b>106</b>
Einzel oder Gruppe? .....	107
Die Gruppe: Stiefmütterliches Angebot oder wirkungsvolle Methode? ..	107
Die Facettenvielfalt der Gruppe .....	111
Auswahl des Therapieverfahrens .....	113
Psychodynamische Psychotherapien.....	113
Tiefenpsychologisch oder psychoanalytisch.....	117
Verhaltenstherapie .....	122
Systemische Psychotherapie .....	123
Davanloos raffinierter Kniff .....	125
<b>Therapieplanung .....</b>	<b>127</b>
Besprechen der Vorbedingungen .....	136
Therapiebedingungen, die nicht im „Lehrbuch“ stehen .....	137
Schriftlicher Vertrag – ja oder nein? Einige Überlegungen .....	138
Die Vergabe von Terminen .....	142
Mitbestimmungsrecht: Wer bestimmt über wen?.....	143
„Rechte“ des Patienten? .....	145

Zwangspause: Der Urlaub des Therapeuten .....	146
Stunden vorbereiten? .....	152
Stunden bzw. Verlaufsprotokolle.....	154
<b>Band 2 – Theoretische und praktische Überlegungen.....</b>	<b>159</b>
<b>Übertragungsbasierte versus interaktionelle Therapie.....</b>	<b>159</b>
Versorgungsorientierte Psychotherapie .....	161
Entwicklungsfördernde Therapien .....	164
Erwartungen des Patienten.....	166
Wirkmechanismen der Psychoanalyse .....	169
Schweigen in der Psychoanalyse.....	170
Der Unterschied: niederfrequent – hochfrequent .....	173
Psychoanalytische Wirkfaktoren der Therapie .....	176
Über den Sinn der Couch.....	177
<b>Wirkfaktoren der Behandlung.....</b>	<b>178</b>
Ziele der Psychotherapie .....	178
Therapieziele nach Yalom.....	178
„Alles ist nur schlecht“ – Warum defizitorientiertes Arbeiten nicht hilft.....	178
Wozu Traumen gut sein können: Konfrontation und posttraumatisches Wachstum.....	180
Über den Therapieverlauf psychodynamischer Psychotherapien.....	180
Therapie versus Persönlichkeitsentwicklung .....	181
Gedeut oder gedeutet – habe ich den Patienten manipuliert? .....	182
Psychotherapie ist keine Wellnessveranstaltung – und kein „Psychotainment“ .....	186
<b>Therapeutische Aufgaben .....</b>	<b>187</b>
Die Aufgaben des Therapeuten .....	187
Therapieaufgaben - Neurotische Frustrierung infantiler Einstellungen und Muster .....	187
Der Therapeut als Spiegel- und Hilfs-Ich .....	190
Missbrauch des Therapeuten .....	191
<b>Interventionstechniken .....</b>	<b>193</b>
Die zwei Ebenen im psychotherapeutischen Prozess .....	193
Konfrontation, Ich-Fokussierung und Aktivierung der Ich-Spaltung und der Aktivität beim Patienten .....	198

<b>Die vier Systeme der menschlichen Psyche .....</b>	<b>201</b>
Infantile, neurotische, paranoid/psychotische, antisoziale	
Persönlichkeitsanteile versus reife und gesunde Anteile .....	201
Unterscheidung zwischen neurotischem und infantilem System .....	201
Das psychische System im Therapiesetting .....	203
Das Mobilisieren der reifen und nicht-neurotischen Ich-Anteile .....	207
Die therapeutische Allianz .....	210
Man ist in der Therapie nie allein .....	211
Therapie als „Labor des Lebens“ .....	213
Neurotische Abwehr des Patienten innerhalb der Therapie und innerhalb der Sitzungen – .....	214
Verlauf der Behandlung .....	219
Sekundäre Angst – Sekundäre Vermeidung .....	220
Unangenehme Aufgaben in der Therapie .....	221
<b>Zwei Bereiche des Lebens, die alles entscheiden .....</b>	<b>223</b>
<b>Abwehrtypen .....</b>	<b>227</b>
Widerstreitende Elemente in der Persönlichkeit .....	233
Das Unvermeidliche oder Unerreichbare als Teil des Schicksals hinnehmen .....	235
Exkurs: Was ist der Unterschied zwischen einem Zyniker und einem Kyniker? .....	238
<b>„Therapeutische Kniffe“ .....</b>	<b>239</b>
Eklektizismus in der Psychotherapie .....	239
Klartext: Das Unbewußte versteht nur einfache und klare Worte .....	239
Direktive Elemente in der Psychotherapie .....	241
Verschiedene therapeutische Techniken .....	242
Lachen in der Therapie – Abwehr oder hilfreiche Kraft? .....	247
Drei Techniken, um den therapeutischen Prozess in Gang zu halten oder „voranzutreiben“ .....	249
1. Benennen des nächsten Therapieschrittes oder Fokus .....	249
2. Process Check nach Yalom .....	251
3. „Let's try a risk“ nach Yalom .....	253
Eine weitere „selbstwertfreundliche“ Deutungstechnik .....	254
<b>Weitere therapeutische Techniken .....</b>	<b>256</b>

Identifizierende Deutungen.....	256
Diverse Techniken .....	257
Die Ohnmachtstechnik .....	257
„Sie müssen nichts verändern“ .....	258
„Ich möchte Sie genau verstehen“ .....	258
„Helfen Sie mir!“ .....	258
„Was wäre, wenn...“ .....	258
„Schachmatt“ .....	259
„Ich glaube Ihnen, dass Sie die Wahrheit sagen; aber nicht die ganze Wahrheit...“ .....	260
„Wie hoch ist der Preis?“ .....	260
Die Zweimeinungsmethode .....	262
Schneller, höher, weiter – oder: Wie man sich mit Hochgeschwindigkeit entschleunigen kann .....	263
Die Stellvertretertechnik.....	264
Die Spekulationsmethode.....	265
Die 42-Methode.....	266
<b>Ungewöhnliche Interventionen .....</b>	<b>268</b>
Selbstwirksamkeitserfahrungen einfordern .....	269
Suchen Sie sich Arbeit, auch wenn es keine gibt .....	271
Glück oder Zufriedenheit – Warum Glück nicht zufrieden macht .....	274
Das Glück in Buthan – wie geht das an? .....	278
Die „Ein-Millionen-Euro-Lottogewinn-Frage“ .....	281
<b>Band 3 – Schwierige Situationen.....</b>	<b>282</b>
<b>Schwierigkeiten in der Therapie.....</b>	<b>282</b>
Vorsicht Falle: Externalisierungs-Falle.....	282
Psychodynamische Anmerkungen zum Ausfallhonorar.....	284
Ausfallhonorar und Infantilitäten .....	287
Weitere Techniken zum Ausfallhonorar .....	289
Über persönliche Begegnungen und die Angst des Therapeuten davor .....	291
Die Angst des Therapeuten vor Nähe.....	295
Verspätungen .....	297
Umgang mit „negativen Verspätungen“ = „Verfrühungen“ .....	303
Aggression in der Therapie.....	308
„Lieben und Hassen“ – auch in der Praxis?.....	314

Positionierungsverweigerung .....	316
„Das tut der Sache keinen Abbruch“ – Warum Therapieabbrüche kein Beinbruch sind und trotzdem ernstgenommen werden müssen .....	317
Beziehung halten .....	320
Anmerkungen zur Vier-Wochen-Kündigungsfrist .....	323
Das Ende naht – Gedanken zum Ende einer Psychotherapie .....	325
Zur Psychodynamik des Endes der Behandlung sowie zur Psychodynamik der Verleugnung .....	329
Über die Schwierigkeiten mit Borderline-Patienten .....	331
Übernahme des Leidens oder des Leidensdrucks .....	333
Alte Liebe rostet nicht – Patienten, die wieder kommen .....	334
<b>Ausnahmezustand: Psychotherapie in Pandemie .....</b>	<b>336</b>
Psychotherapie in der Pandemie verboten oder erlaubt? .....	336
Die Angst geht um oder was eine Pandemie mit Patienten und Behandlern macht .....	337
Pandemie - Die psychische Bedeutung für Menschen .....	338
Der Virus und das Unbewußte .....	338
Unfreiwillige Konfrontation mit der eigenen Begrenztheit und dem Alleinsein .....	341
Auswirkungen auf die seelische Gesundheit .....	343
Auswirkungen auf soziale Kontakte .....	344
Auswirkungen auf Zwangsstörungen .....	346
Durchhalte-Kräicken .....	346
Exkurs: Unbewußte Kommunikation .....	348
Die Psychopandemie – wenn der Lockdown zum Knockdown wird....	348
Belastung der Psychotherapeuten .....	349
Maskerade: mit oder ohne behandeln .....	349
Teletherapie: Eliza oder nichtelizein .....	351
Richtig verbunden und gute Übertragung: Telefontherapie .....	353
Videotherapie versus Telefontherapie .....	354
Zoom-Müdigkeit als neue Zeitkrankheit .....	355
Überlastete Leitungen = überlastete Gehirne .....	356
Umwandlung von 2D in 3D überlastet das Gehirn .....	357
Aufdringlichkeit und Scham .....	358
Bewegung macht auch das Gehirn beweglicher – und schafft mehr Vertraulichkeit .....	358

Gruppentherapie in Pandemie .....	359
<b>Weitere schwierige Situationen .....</b>	<b>364</b>
Geschenke.....	364
1. Geschenke als Anerkennung.....	364
2. Geschenke als “Geiselnahme” oder Strafe .....	365
3. Geschenke als “Bestechung” .....	367
4. "Unsichtbare Geschenke":	
Geschenke in Form von Vergünstigungen .....	368
5. Tit for tat - Therapie für Kompensationsgeschäfte.....	369
Zur Unterscheidung zwischen gesunder und destruktiver Aggression .....	370
<b>Ausnahmesituationen in der Therapie.....</b>	<b>372</b>
Der Dritte im Bund: Wenn der Partner mit in die Therapie kommen möchte.....	372
Die Stunde ist um – aber nicht für mich.	
Wenn Patienten nicht gehen wollen .....	373
Zwischen Tür und Angel kommt es häufig zum Gerangel:	
“Was ich noch sagen wollte...” .....	376
Wenn „Fremde“ anrufen.....	377
Übertragungsfallen.....	379
Einladungen .....	379
Sexuelle Angebote .....	382
„Sie müssen dieses Buch unbedingt lesen!“ oder:	
wie man Therapiestunden „verlängern“ kann .....	383
Private Fragen .....	385
„Acting in“ und Fehlleistungen .....	387
„Ich würde Sie gerne auch einmal therapieren!“ .....	388
„Sagen Sie mir, was zu tun ist!“ .....	388
Kulturelle Konflikte – auf zwei Ebenen betrachtet.....	391
Warum Trauma-Opfer so „gerne“ umziehen - Vom Umgang mit Scham ..	394
<b>Das Beenden von Stunden.....</b>	<b>396</b>
Wenn es schwerfällt, ein Ende zu finden .....	396
„Ich hau ab!“ – Der Patient beendet die Stunde früher.....	399
1. Die Fluchtbereitschaft des Borderline-Patienten.....	401
2. Flucht aus Konfliktvermeidung .....	402
3. „Es ist alles gesagt“ .....	403

<b>Besondere Fragen .....</b>	<b>405</b>
Protokolle einsehen .....	406
Antragsbericht einsehen .....	408
Akteneinsicht .....	411
„Mobil bleiben“ – Sollen wir unsere Mobilfunknummer nennen? .....	414
Ich bin Ausbildungs-Kandidat. Soll ich die Wahrheit sagen? .....	417
Wenn der Therapeut länger krank ist .....	418
Reagieren oder (szenisch) verstehen? .....	420
<b>Wenn die Therapie ins Stocken gerät .....</b>	<b>422</b>
„Realität schlägt Therapie – immer!“ .....	422
Was von Therapeuten oft vergessen wird .....	424
Zur Unterscheidung der Ursachen für	
adaptives Verhalten oder Erleben .....	424
„Infantizismus“ als neue Kategorie in der Persönlichkeitspsychologie ..	425
Sekundäre Angst und Aufgabe des Therapeuten – Was Prometheus und Epimetheus für den therapeutischen Prozess bedeuten .....	425
Weitere Anmerkungen zum Wiederholungszwang .....	429
<b>Gefürchtete therapeutische Situationen .....</b>	<b>430</b>
Der Patient hat sich verliebt .....	430
Sexuelle Verführungen in der Psychotherapie .....	431
Spannung und Sexualität als Abwehr .....	433
Der schweigende Patient .....	434
Längere Phasen des Schweigens .....	436
Akute Krisensituationen .....	438
Suizidale Krisen .....	438
Suizidankündigung am Ende der Sitzung .....	442
Suiziddrohung außerhalb der regulären Sitzungen .....	443
Der Bilanzselbstmord .....	444
Techniken, einen Patienten vom Suizid abzubringen .....	445
<b>Guten Tag, Herr Fussabstreifer:</b>	
<b>Wenn Patienten schlecht mit einem umgehen .....</b>	<b>448</b>
Brüllende Patienten .....	448
Übergriffe von Patienten – Was ist erlaubt – was nicht? .....	448
Gewalttätige Patienten .....	451
Den bring ich um: der Patient droht Gewalt anderen an .....	453

“Schlagende” Argumente – wenn Patienten handgreiflich werden .....	455
Fehler und Kurskorrekturen.....	458
Therapeutische “Fehler” .....	460
Gegenübertragungsunfälle.....	461
Verfahrene Situationen retten .....	464
Vorbeugen gegen Einschlafen.....	465
“Da hab ich durch die Finger geschaut” – Dürfen wir einmal gemachte Entscheidungen rückgängig machen? .....	466
<b>Verwaltungsarbeit .....</b>	<b>469</b>
<b>Therapeutisches Selbstverständnis .....</b>	<b>471</b>
Gibt es einen Unterschied zwischen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten .....	471
Missverständnisse - Verstehen heißt nicht billigen.....	477
Die Täter-Opfer-Falle .....	478
„Negative“ Empathie.....	479
Die Paradigmenwechseltechnik .....	482
Die Aggression der Therapeuten .....	483
„Meine Eltern sind an allem schuld“ – Warum „Elternbashing“ nicht weiterhilft.....	488
Wie hilfreich ist die Schuldfrage?.....	488
Der Egoismus der Therapeuten.....	491
<b>Neue technische Überlegungen .....</b>	<b>493</b>
Abwehrmechanismen .....	493
Vermischung.....	494
<b>Ethische Fragen .....</b>	<b>495</b>
Dürfen wir ohnmächtig sein? .....	495
Alles verstehen? Wann dürfen wir etwas sagen? .....	496
<b>Der Schutz des Therapeuten .....</b>	<b>497</b>
Was ist das wichtigste in der Psychotherapie? .....	497
Versorgungs- bzw. Patienten-orientierte Psychotherapie versus störungsrelevante Psychotherapie .....	500
Die Belastung durch therapeutische Arbeit.....	502
Verrechnet! Psychohygiene: Werden Sie Mathematiker!.....	504

<b>Erfolg, Misserfolg oder Beendigung der Therapie .....</b>	<b>507</b>
„Misslungene Therapien“ .....	509
Scheitern in der Therapie – Gibt es das überhaupt? .....	509
Das „Recht“ auf Neurose .....	510
<b>Aufsätze zur Betrachtung der Lebensqualität und zur</b>	
<b>psychischen Gesundheit .....</b>	<b>512</b>
Unangepasstheit und Normopathie .....	514
Normopathie: wenn Überangepasstheit krank macht .....	516
Behandlungstechnische Schwierigkeiten bei Normopathie.....	517
Die Normopathie der Therapeuten – warum Therapeuten keine	
„Normopeuten“ sein sollten .....	520
Werte .....	526
Was ist Erfolg?.....	526
Die Spaltung in zwei Welten .....	528
Exkurs: Was bedeutet eigentlich „Freiheit“?.....	530
Fundamentale strukturelle Bedingungen der menschlichen Psyche als	
Grundvoraussetzungen für die Zufriedenheitsfaktoren .....	532
Was ist psychische Gesundheit? .....	532
Exkurs: Die Geschichte von Goldmarie und Pechmarie.....	536
Exkurs: Die „wahre“ Geschichte von Ikarus und Dädalus.....	537
<b>Literatur.....</b>	<b>538</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>545</b>