

Inhaltsverzeichnis

Teil I Theoretischer Teil

1	Vorwort	3
2	Allgemeine Einleitung	5
3	Begriffsklärungen	13
3.1	Empathie	13
3.2	Achtsamkeit (Mindfulness) und Akzeptanz (Acceptance)	15
3.3	Compassion und Self-Compassion	20
4	Multiple Sklerose (MS) als chronische Erkrankung	33
4.1	Epidemiologie	34
4.2	Klinik und Diagnostik	37
4.2.1	Klinische Symptomatik	39
4.2.2	Neuropsychologie	45
4.2.3	Psychische Veränderungen	46
4.3	Therapie und Rehabilitation	47
5	Krankheitsverarbeitung (Coping) und Emotionsregulation (ER)	55
5.1	Krankheitsverarbeitung	56
5.2	Emotion und Emotionsregulation	62
5.2.1	Begriffsklärung	63
5.2.2	Funktion und Bedeutung von Emotionen	66
5.2.3	Modelle der Emotionsregulation	68
5.2.4	Emotionsregulation und psychische Störungen	74

6 Disziplinäre Anbindung 77

6.1 Neurobiologie der Emotion 77

6.2 Konsistenztheorie nach Grawe 83

6.2.1 Störungsgrundlagen 86

6.2.2 Emotionsregulation und Self-Compassion 90

7 Forschungsstand 95

7.1 Self-Compassion – klinische und nicht klinische Studien 96

7.2 Programme und Interventionen zur Förderung von
Self-Compassion 99

7.3 Mindful Self-Compassion Programm (MSC) – Neff &
Germer (2013, 2017, 2018) 104

Teil II Empirischer Teil

**8 Forschungsfrage – Bedeutung für die
Psychotherapiewissenschaft (PTW)** 115

9 Methodik 117

9.1 Untersuchungsdesign 117

9.2 Pilotstudie 117

9.3 Untersuchungsinstrumente 118

9.3.1 Self-Compassion Scale – SCS-D (deutsche
Version) – Schmidt, Bartel & Spottke (2009
unveröffentlicht); Hupfeld & Ruffieux (2011) 118

9.3.2 Fragebogen zur Lebenszufriedenheit – FLZ –
Fahrenberg, Myrtek, Schuchmacher & Brähler
(2000) 120

9.3.3 Fragebogen zur Analyse motivationaler Schemata
– FAMOS – Grosse Holtforth & Grawe (2002) 123

9.3.4 Visuelle Analogskala – VAS 128

9.3.5 WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden (2004),
Version II – Power, Bullinger, Harper &
WHOQUOL Group (1998) 129

9.4 Stichprobenbeschreibung 130

9.4.1 Rekrutierung 130

9.4.2 Überprüfung der kognitiven und emotionalen
Belastbarkeit 133

9.4.3 Soziodemografische Daten 138

9.4.4 Klinische bzw. MS-bezogene Daten 139

10	Untersuchungsergebnisse	143
10.1	Auswertungsmethoden	143
10.2	Ergebnisse aus der Hypothesentestung	143
11	Ergebnisdiskussion	155
12	Résumé und Ausblick	167
	Literaturverzeichnis	169