

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 Einführung	11
1.1 Die Phase des Kennenlernens	13
1.2 Die Diagnose und erste Weichenstellungen	17
1.3 Das individuelle Fallkonzept	20
1.4 Zwischen therapeutischer Planung und Spontanität	24
2 Die Arbeit an der lebensgeschichtlichen Erfahrung	27
2.1 Affektbrücken in die Vergangenheit	32
2.2 Erkundung, Integration und Abgrenzung von Traumata	35
2.3 Aufbau von Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz	39
2.4 Wege zu einer gelungenen Kindheit	40
3 Die Veränderung im Hier und Jetzt	45
3.1 Wenn die Lösungsstrategie zum Problem wird	46
3.2 Aufmerksamkeitsfixierung oder Flexibilität	51
3.3 Die Entdeckung der Achtsamkeit	55
3.4 Bereitschaft als entscheidender Moment für Veränderung	61
4 Die Orientierung an der Lebensperspektive	65
4.1 Vom Selbstmanagement zur Selbsteffizienzerfahrung	66
4.2 Zu den Werten hinter den Zielen	70
4.3 Aufbau von hilfreichen Fertigkeiten	74
4.4 Gratwanderung zwischen Selbstoptimierung und Selbstbefreiung	77
5 Was das verhaltenstherapeutische Beziehungsangebot zur Verfügung stellt	81

6	Im Reigen der verhaltenstherapeutischen Ansätze	85
6.1	Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)	88
6.2	Akzeptanz- und Commitment-Therapie (Acceptance and Commitment Therapy, ACT)	90
6.3	Dialektisch-behaviorale Therapie (Dialectical Behavior Therapy, DBT)	93
6.4	Kognitive Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioral Therapy, CBT)	96
6.5	Metakognitive Therapie (Metacognitive Therapy, MCT)	98
6.6	Mitgeföhlsfokussierte Therapie (Compassion-Focused Therapy, CFT)	100
6.7	Schematherapie (Schema Therapy, ST)	103
6.8	Selbstmanagement-Therapie (Self-Management Therapy, SMT)	107
7	Ausblick	111
	Literaturverzeichnis	113