

Inhaltsübersicht

Inhalt	7
Vorwort	11
I Einführung in die Arbeit mit emotionsfokussierten Techniken	13
1 Was sind emotionsfokussierte Techniken?	15
2 Der Gegenstand emotionsfokussierter Techniken: Konflikte und Widerstand	23
3 Was wird mit emotionsfokussierten Techniken angestrebt?	59
4 Steuerung emotionaler Prozesse	97
II Emotionsfokussierte Techniken anwenden	115
5 Der therapeutische Entscheidungsbaum	117
6 Was will die Patientin, was sie nicht hat?	121
7 Ist das, was die Patientin will, realistischerweise erreichbar?	135
8 Wenn die Patientin unerreichbare Ziele verfolgt: Kommen Sie als Therapeutin damit klar, dass sie das nicht erreichen kann?	143
9 Wenn die Patientin erreichbare Ziele verfolgt: Warum erreicht sie sie nicht?	155
10 Wenn die Patientin unerreichbare Ziele verfolgt: Warum verfolgt sie sie trotzdem?	159
Anhang	173
Literatur	175
Sachwortverzeichnis	176

Inhalt

Vorwort	11
I Einführung in die Arbeit mit emotionsfokussierten Techniken	13
1 Was sind emotionsfokussierte Techniken?	15
1.1 Welche Ansätze emotionsbezogener therapeutischer Techniken lassen sich unterscheiden?	17
1.2 Muss jede emotionsfokussierte Technik nachbesprochen werden?	19
2 Der Gegenstand emotionsfokussierter Techniken: Konflikte und Widerstand	23
2.1 Woran kann man erkennen, dass einem psychischen Problem ein innerer Konflikt zugrunde liegt?	26
2.2 Was sind die häufigsten inneren Konflikte?	32
2.2.1 Selbstwertkonflikte	33
2.2.2 Interpersonelle Dependenz/ Co-Abhängigkeit	35
2.2.3 Narzissmus	38
2.2.4 Mangelnde Disziplin/ Verwöhntheit	41
2.2.5 Trotz	43
2.2.6 Verbitterung	45
2.2.7 Wertekonflikte	47
2.3 Wann sind emotionsfokussierte Techniken eher nicht indiziert?	49
2.3.1 »Normale« Gefühle	50
2.3.2 Exzessive Emotionen ohne plausiblen Konflikt Hintergrund	53
2.3.3 Wie lassen sich »normale« und »neurotische« Gefühle differenzieren?	55
3 Was wird mit emotionsfokussierten Techniken angestrebt?	59
3.1 Innere Konflikte in Erfahrung bringen und Raum geben für emotionales Erleben	60
3.1.1 Umgang mit Widerstand und Vermeidung	65
3.1.2 Primärer und sekundärer Krankheitsgewinn	72
3.2 Innere Konflikte im Sinne der eigenen Bedürfnisse lösen	75
3.2.1 Bei Selbstwertkonflikten den geringen Selbstwert stärken	76

3.2.2	Interpersonelle Dependenz und Co-Abhängigkeit reduzieren durch das Aufgeben von Illusionen und die Übernahme von Verantwortung	80
3.2.3	Narzissmus infrage stellen	85
3.2.4	Mangelnde Disziplin und hohe Verwöhntheit konfrontieren und reduzieren	87
3.2.5	Trotz aufgeben und die dahinterstehenden Themen angehen	90
3.2.6	Zur Verbitterung Abstand gewinnen und wieder Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	92
3.2.7	Wertekonflikte reflektieren und lösen	94
4	Steuerung emotionaler Prozesse	97
4.1	Vor bzw. hinter dem Prozess bleiben	98
4.2	Den Prozess beginnen und initialen Widerstand überwinden	101
4.3	Mit Widerstand arbeiten	103
4.4	Den Zugang zu wichtigen Emotionen erleichtern	106
4.5	Die Intensität des Erlebens steuern	111
4.6	Dauer und Verlauf	112
II	Emotionsfokussierte Techniken anwenden	115
5	Der therapeutische Entscheidungsbaum	117
6	Was will die Patientin, was sie nicht hat?	121
6.1	Bei Wertekonflikten kann die Antwort auf diese Frage bereits ein großer Teil der therapeutischen Arbeit sein	129
6.2	Manchmal bleibt diese Frage ohne rechte Antwort	130
7	Ist das, was die Patientin will, realistischerweise erreichbar?	135
7.1	Ressourcen oder Bedingungen, die die Realisierbarkeit von Wünschen beeinflussen	136
7.2	Diese Frage ist ohne normative Festlegungen nicht zu beantworten	140
8	Wenn die Patientin unerreichbare Ziele verfolgt: Kommen Sie als Therapeutin damit klar, dass sie das nicht erreichen kann?	143
8.1	Es kann sich lohnen, den Grund für solche Muster herauszufinden	146
8.2	Wenn Sie diese Muster korrigieren, können Sie Ihren Patientinnen besser helfen	150

9	Wenn die Patientin erreichbare Ziele verfolgt: Warum erreicht sie sie nicht?	155
10	Wenn die Patientin unerreichbare Ziele verfolgt: Warum verfolgt sie sie trotzdem?	159
10.1	Überlegungen und Vorgehen bei Dependenzkonflikten	161
10.2	Überlegungen und Vorgehen bei maßlosen narzisstischen Wünschen	165
10.3	Überlegungen und Vorgehen bei Verbitterung	167
10.4	Was tun bei »Pech im Leben« und mangelnden Ressourcen?	169
	Anhang	173
	Literatur	175
	Sachwortverzeichnis	176