

Inhalt

Einleitung	11
1 Emotionen: Bedeutung, Theorie und Therapie	21
1.1 Bedeutung von Emotionen	21
1.1.1 Was sind Emotionen?	24
1.1.2 Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit	29
1.1.3 Basalemotionen	32
1.1.4 Gefühle als Signale	33
1.1.5 Emotionen als Bedürfnisnavigator	34
1.1.6 Grundbedürfnisse und Affektsysteme	41
<i>Bindungs- und Zugehörigkeitsbedürfnis</i>	<i>41</i>
<i>Autonomiebedürfnis</i>	<i>42</i>
<i>Anerkennungs-/Selbstwertbedürfnis</i>	<i>43</i>
<i>Drei Affektsysteme</i>	<i>44</i>
1.1.7 Emotionen und psychische Gesundheit	46
1.2 Systemtheorie und Emotionen	49
1.2.1 Stellenwert der Emotionen bei Luhmann und Co.	49
<i>Soziales vs. psychisches System</i>	<i>50</i>
<i>Geflecht der Systeme und Verortung der Emotionen</i>	<i>51</i>
1.2.2 Psychotherapie als »die Verwaltung der vagen Dinge«	54
1.2.3 Sinn als zentraler Begriff in der Architektur der Systemtheorie ..	56
1.2.4 Beitrag Luc Ciompis	59
<i>Kollektive Emotionen</i>	<i>62</i>
<i>Affekte als Operatoren</i>	<i>63</i>
<i>Chaostheorie und Synergieeffekte</i>	<i>65</i>
1.2.5 Das bio-psycho-soziale Systemmodell	68
<i>Strukturelle Koppelungen zwischen den drei Systemebenen</i>	<i>70</i>
<i>Bio-soziale Koppelungen</i>	<i>71</i>
1.2.6 Emotionen auf drei Systemebenen	74
1.3 Das biologische System	81
1.3.1 Limbisches System – das emotionale Gehirn	81

<i>Zwei Wege der Emotionsverarbeitung</i>	82
<i>Individualität der Stressregulation</i>	87
1.3.2 <i>Polyvagaltheorie</i>	89
<i>Sympathikus und Parasympathikus</i>	89
<i>Zwei grundverschiedene Funktionsweisen des Vagusnervs</i>	90
<i>Dorsaler Vagus</i>	90
<i>Ventraler Vagus</i>	93
<i>Wechselspiel der neuronalen Pfade</i>	94
<i>Neurozeption</i>	97
<i>Ventraler Vagus und Ko-Regulation</i>	99
<i>Paardynamik der Nervensysteme</i>	100
<i>Nutzen für die Therapie</i>	102
1.4 Das psychische System	105
1.4.1 Störungsspezifische Therapieforschung	106
<i>Grundgefühl Angst</i>	107
<i>Störungsspezifischer Umgang mit Angst</i>	109
<i>Bewertung der Emotionen als impliziter Prozess</i>	112
1.4.2 Die Trias: Verletztheit, Beschämung und Wertlosigkeit	113
<i>Emotion 1: Verletztheit</i>	113
<i>Emotion 2: Scham bzw. Beschämung</i>	115
<i>Emotion 3: Wertlosigkeitsgefühl</i>	121
<i>Selbstbeschämungsmuster</i>	123
<i>Scham als Ausdruck tieferer Bedürfnisse</i>	124
1.4.3 Veränderungsorientierte Emotionen	126
1.5 Das soziale System	127
1.5.1 Bindungsforschung oder: Aller Anfang ist systemisch	128
» <i>Mutterschaftskonstellation</i> « und die Unterstützung durch das soziale Umfeld	129
<i>Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit des Kindes</i>	131
<i>Bedeutung frühkindlicher Bindungserfahrungen</i>	132
1.5.2 Familiensystem	134
<i>Loyalitätskonflikte und Bezogenheiten</i>	135
<i>Familie als zentraler Ort der Emotionsregulation</i>	136
1.5.3 Therapie als soziales System	137
1.6 Eine kurze Geschichte der Emotionen	139
2 Emotionsbasierte Verfahren (EBV)	151
2.1 Grundidee und Vorläufer	151
2.1.1 Grundidee	151
2.1.2 Vorläufer	153
<i>Gestalttherapie</i>	153
<i>Psychodrama</i>	154
<i>Transaktionsanalyse</i>	154

2.1.3 Emotionsbasierte Verfahren	155
2.2 Die Schematherapie	155
2.2.1 Was ist ein Schema?	157
2.2.2 Schemata im Einzelnen	159
2.2.3 Schemaentstehung	168
<i>Verletzung psychischer Grundbedürfnisse</i>	168
<i>Zur Frage der Dysfunktionalität und Veränderbarkeit von Schemata</i>	170
2.2.4 Modusmodell	172
<i>Bewältigungsmuster</i>	174
<i>Der Innere-Eltern-Modus: Eltern als Modell und Komplement für Beziehungsmuster</i>	183
<i>Der Innere-Kind-Modus und der verletzte innere Kindanteil</i>	195
2.2.5 Therapeutische Methoden 1:	
<i>Werkzeuge und Basisinterventionen</i>	202
<i>Modusmodell als Tool</i>	202
<i>Fallbezogene Exploration als Tool</i>	206
<i>Kognitive und verhaltensbezogene Interventionen</i>	209
2.2.6 Therapeutische Methoden 2:	
<i>Emotionsaktivierende Interventionen</i>	210
<i>Stuhlarbeit</i>	210
<i>Imaginationsarbeit</i>	218
2.2.7 Therapeutische Beziehung	226
<i>Fürsorgliche Nachbeelterung</i>	227
<i>Empathische Konfrontation</i>	229
2.2.8 BEATE-Modell	230
2.2.9 Systemischer Nutzen	232
2.3 Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	235
2.3.1 Grundlagen der EFT	235
2.3.2 Emotionstheorie der EFT	237
<i>Emotionale Schemata</i>	237
<i>Unterschiedliche Emotionstypen</i>	238
<i>Emotionen als Verweis auf mögliche Auftragsziele</i>	243
<i>Somatische, psychische und kommunikative Marker</i>	245
<i>Resümee des emotionsfokussierten Ansatzes</i>	248
2.3.3 Therapeutische Methoden 1: Tools und Interventionen	249
<i>Emotionales (Selbst-)Verstehen und Selbstakzeptanz</i>	250
<i>Empathie als Schlüssel zur Selbstakzeptanz</i>	250
<i>Die fünf Variationen der Empathie</i>	252
<i>Achtsamkeit und Emotionsregulation</i>	257
<i>Emotionsanalyse</i>	261
<i>Bedürfnisanalyse emotionaler Prozesse</i>	263

2.3.4	Therapeutische Methoden 2: Erlebnisaktivierende Methoden	267
	<i>Stuhldialoge</i>	267
	<i>Arbeit mit selbstkritischen Anteilen</i>	268
	<i>Arbeit mit angstzeugenden Anteilen</i>	274
	<i>Liaison von innerem Kritiker und Angstmacher</i>	281
	<i>Unfinished Business</i>	284
2.5.3	Systemischer Nutzen der EFT	293
2.4	Innere Kindarbeit (IKA)	296
2.4.1	Grundzüge und Vorläufer der IKA	297
2.4.2	Methoden und Anwendungsgebiete der IKA	300
	<i>Gestaltung der Begegnung</i>	301
	<i>Geführte Meditationen nach Bradshaw</i>	303
	<i>Potenzielle Hindernisse</i>	305
	<i>Hilfreiche Rituale</i>	306
	<i>Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) nach Reddemann</i>	308
	<i>Der innere sichere Ort</i>	309
2.4.3	Systemischer Nutzen der IKA	310
2.5	Compassion Focused Therapy (CFT)	313
2.5.1	Die heilende Kraft des Mitgefühls	314
2.5.2	Anwendung mitgefühlsorientierter Übungen im therapeutischen Setting	314
2.6	Emotionsbasierte Verfahren als ressourcenorientierte Beziehungsarbeit	317
2.7	Kombinierbarkeit emotionsbasierter Verfahren	320
3	Integrative Praxis – Verbindung von systemischer und emotionsbasierter Therapie	325
3.1	Systemische Therapie und emotionsbasierte Verfahren (EBV) – ein Vergleich	325
3.1.1	<i>Menschenbild</i>	325
3.1.2	<i>Therapeutische Haltung und Werte</i>	329
	<i>Umgang mit schmerzhaften Emotionen</i>	330
	<i>Retrospektiver Fokus</i>	331
3.2	Integration emotionsbasierter Arbeit und systemischer Ideen	331
3.2.1	<i>Systemische Sichtweisen als Grundlage emotionsbasierter Arbeit</i>	332
3.2.2	<i>Vorteile der EBV gegenüber rein systemischen Verfahren</i>	333
3.2.3	<i>Wirkungsweisen emotionsbasierter Verfahren</i>	336
3.3	Synergien systemischer Therapie und emotionsbasierter Verfahren	338
3.3.1	<i>Therapeutische Sinnangebote</i>	339
3.3.2	<i>Emotionen als Auftragswegweiser</i>	341

3.4 Grundriss einer systemisch-emotionalen Psychotherapie (SEP)	343
3.4.1 Systemtheorie als Grundlage	344
(Rück-)Kopplungsprozesse zwischen den Systemebenen	344
Biografische Selbstrekursivität	345
3.4.2 Integration emotionsbasierter Prinzipien und Methoden	346
Basisinterventionen	349
Dialoge mit der emotionalen Seite	354
Drei Lupen	356
3.4.3 Störungsspezifische Betrachtung	357
Erforschung sich wiederholender Muster und	
Persönlichkeitsstörungen	359
Umgang mit Persönlichkeitsstörungen in der SEP	364
3.5 Therapeutische Perspektive	365
3.6 Schlussbetrachtungen	367
4 Anhang	373
Literatur	373
Abbildungsverzeichnis	380
Tabellenverzeichnis	381