

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1 Emotionen: Bedeutung, Theorie und Therapie</b> .....	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> .....	41
<i>Autonomiebedürfnis</i> .....	42
<i>Anerkennungs-/Selbstwertbedürfnis</i> .....	43
<i>Drei Affektsysteme</i> .....	44
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> .....	50
<i>Geflecht der Systeme und Verortung der Emotionen</i> .....	51
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> .....	62
<i>Affekte als Operatoren</i> .....	63
<i>Chaostheorie und Synergieeffekte</i> .....	65
1.2.5 Das bio-psycho-soziale Systemmodell .....	68
<i>Strukturelle Koppelungen zwischen den drei Systemebenen</i> .....	70
<i>Bio-soziale Koppelungen</i> .....	71
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	<i>Das psychische System</i> .....	105
1.4.1	<i>Störungsspezifische Therapieforschung</i> .....	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	<i>Die Trias: Verletztheit, Beschämung und Wertlosigkeit</i> .....	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	<i>Veränderungsorientierte Emotionen</i> .....	126
1.5	<i>Das soziale System</i> .....	127
1.5.1	<i>Bindungsforschung oder: Aller Anfang ist systemisch</i> .....	128
	<i>»Mutterschaftskonstellation« und die Unterstützung durch das soziale Umfeld</i> .....	129
	<i>Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit des Kindes</i> .....	131
	<i>Bedeutung frühkindlicher Bindungserfahrungen</i> .....	132
1.5.2	<i>Familiensystem</i> .....	134
	<i>Loyalitätskonflikte und Bezogenheiten</i> .....	135
	<i>Familie als zentraler Ort der Emotionsregulation</i> .....	136
1.5.3	<i>Therapie als soziales System</i> .....	137
1.6	<i>Eine kurze Geschichte der Emotionen</i> .....	139
2	<i>Emotionsbasierte Verfahren (EBV)</i> .....	151
2.1	<i>Grundidee und Vorläufer</i> .....	151
2.1.1	<i>Grundidee</i> .....	151
2.1.2	<i>Vorläufer</i> .....	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>	<i>168</i>
	<i>Zur Frage der Dysfunktionalität und Veränderbarkeit von</i> <i>Schemata .....</i>	<i>170</i>
2.2.4	Modusmodell .....	172
	<i>Bewältigungsmuster .....</i>	<i>174</i>
	<i>Der Innere-Eltern-Modus: Eltern als Modell und Komplement</i> <i>für Beziehungsmuster .....</i>	<i>183</i>
	<i>Der Innere-Kind-Modus und der verletzte innere Kindanteil .....</i>	<i>195</i>
2.2.5	Therapeutische Methoden 1:	
	Werkzeuge und Basisinterventionen .....	202
	<i>Modusmodell als Tool .....</i>	<i>202</i>
	<i>Fallbezogene Exploration als Tool .....</i>	<i>206</i>
	<i>Kognitive und verhaltensbezogene Interventionen .....</i>	<i>209</i>
2.2.6	Therapeutische Methoden 2:	
	Emotionsaktivierende Interventionen .....	210
	<i>Stuhlarbeit .....</i>	<i>210</i>
	<i>Imaginationsarbeit .....</i>	<i>218</i>
2.2.7	Therapeutische Beziehung .....	226
	<i>Fürsorgliche Nachbeelterung .....</i>	<i>227</i>
	<i>Empathische Konfrontation .....</i>	<i>229</i>
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>	<i>237</i>
	<i>Unterschiedliche Emotionstypen .....</i>	<i>238</i>
	<i>Emotionen als Verweis auf mögliche Auftragsziele .....</i>	<i>243</i>
	<i>Somatische, psychische und kommunikative Marker .....</i>	<i>245</i>
	<i>Resümee des emotionsfokussierten Ansatzes .....</i>	<i>248</i>
2.3.3	Therapeutische Methoden 1: Tools und Interventionen .....	249
	<i>Emotionales (Selbst-)Verstehen und Selbstakzeptanz .....</i>	<i>250</i>
	<i>Empathie als Schlüssel zur Selbstakzeptanz .....</i>	<i>250</i>
	<i>Die fünf Variationen der Empathie .....</i>	<i>252</i>
	<i>Achtsamkeit und Emotionsregulation .....</i>	<i>257</i>
	<i>Emotionsanalyse .....</i>	<i>261</i>
	<i>Bedürfnisanalyse emotionaler Prozesse .....</i>	<i>263</i>

2.3.4	Therapeutische Methoden 2: Erlebnisaktivierende Methoden . . .	267
	<i>Stuhldialoge</i> . . . . .	267
	<i>Arbeit mit selbstkritischen Anteilen</i> . . . . .	268
	<i>Arbeit mit angsterzeugenden 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 Beziehungs- arbeit . . . . .	317
2.7	Kombinierbarkeit emotionsbasierter Verfahren . . . . .	320
3	<b>Integrative Praxis – Verbindung von systemischer und emotionsbasierter Therapie</b> . . . . .	325
3.1	Systemische Therapie und emotionsbasierte Verfahren (EBV) – ein Vergleich . . . . .	325
3.1.1	Menschenbild . . . . .	325
3.1.2	Therapeutische Haltung und Werte . . . . .	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	Systemische Sichtweisen als Grundlage emotionsbasierter Arbeit . . . . .	332
3.2.2	Vorteile der EBV gegenüber rein systemischen Verfahren . . . . .	333
3.2.3	Wirkungsweisen emotionsbasierter Verfahren . . . . .	336
3.3	Synergien systemischer Therapie und emotionsbasierter Verfahren . . . . .	338
3.3.1	Therapeutische Sinnangebote . . . . .	339
3.3.2	Emotionen als Auftragswegweiser . . . . .	341

---

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