

# Inhaltsverzeichnis

1	Einführung .....	13
---	------------------	----

## Teil I: Theoretische Grundlagen

2	Grenzen der diagnoseorientierten Psychotherapie .....	17
2.1	Unzureichende Konzeptualisierung psychischer Störungen .....	17
2.2	Komplexität und Dynamik psychischer Störungen .....	19
2.3	Somatisches Krankheitsmodell .....	20
2.4	Anwendung linearer Denkweisen auf komplexe Systeme .....	21
2.5	Heterogenität von Diagnosen .....	23
2.6	Nomothetische versus ideographische Erklärungsmodelle .....	25
3	Theoretische Grundlagen der prozessbasierten Therapie .....	27
3.1	Prozessebene: Raum zwischen Narrativ und Diagnose .....	27
3.2	Prozesse: Ursprung der Verhaltenstherapie .....	30
3.3	Allostase-Modell .....	35
3.4	Psychopathologie: Komplexe dynamische Netzwerke .....	36
3.4.1	Zeitdimension: Variabilität über einen Zeitraum macht Prozesse sichtbar .....	39
3.4.2	Stabile Netzwerke: Homogene und stark vernetzte Elemente .....	42
3.4.3	Entwicklung von psychischen Störungen aus Netzwerkperspektive .....	42
3.4.4	Störungsübergreifende Netzwerkstrukturen .....	45
3.5	Psychotherapie: Netzwerkveränderungen auf Prozessebene .....	46
3.6	Von krank zu gesund: Netzwerkzustände überwinden .....	48
3.7	Psychopathologie begünstigende Störungen auf Prozessebene (Prozessstörungen) .....	51
3.7.1	Unproduktive Prozessschleifen .....	52
3.7.2	Fehlen von balancierenden Feedbackschleifen .....	54
3.7.3	Maladaptive inhibitorische Kontrollprozesse .....	56
3.7.4	Engstellen und Tipping Points .....	57
3.7.5	Kerndimensionen mit starkem Einfluss auf das Gesamtsystem .....	58

3.7.6	Blockade positiver emotionaler Systemelemente .....	59
3.7.7	Störung der emotionalen Verarbeitung und Auswirkungen auf Lernprozesse .....	60
3.8	Beispiele für prozessbasierte Störungsmodelle .....	61
3.8.1	Komorbidität von Depression und Angst .....	61
3.8.2	Komplizierte Trauer .....	61
<b>4</b>	<b>Prozessbasierte Modelle psychischer Störungen</b> .....	<b>65</b>
4.1	Diathese-Stress-Modell .....	66
4.2	Prozessbasiertes Diathese-Modell .....	67
4.3	Prozessbasiertes komplexes Netzwerkmodell .....	69
<b>5</b>	<b>Kernprozesse von Psychopathologie</b> .....	<b>71</b>
5.1	Anforderungen an den Organismus .....	71
5.2	Vulnerabilitätsmechanismen .....	72
5.2.1	Neurophysiologische Ebene .....	74
5.2.2	Emotionale Ebene .....	76
5.2.3	Behaviorale Ebene .....	86
5.2.4	Kognitive Ebene .....	91
5.2.5	Ebene des Selbst .....	95
5.2.6	Bindungs- und Beziehungsebene .....	97
5.2.7	Spezifische Konstrukte .....	98
5.3	Reaktionsmechanismen .....	99
5.3.1	Behaviorale Kernprozesse .....	101
5.3.2	Kognitive Kernprozesse .....	102
5.3.3	Emotionale Kernprozesse .....	106
5.3.4	Motivationale Kernprozesse .....	107
5.3.5	Soziale Prozesse und Interaktionsprozesse .....	109
<b>6</b>	<b>Psychotherapie aus prozessbasierter Sicht</b> .....	<b>111</b>
6.1	Kernprozesse von Psychotherapie .....	111
6.2	Prozessbasierte therapeutische Haltung .....	113
6.2.1	Komplexität mit allen Kanälen erfassen .....	113
6.2.2	Kollaborativer Empirismus .....	114
6.2.3	Informed Consent .....	114
6.2.4	Die Therapeutin als Mensch .....	115
6.2.5	Umgang mit Fehlern und Verunsicherungen .....	116
6.2.6	Flexibilität und Treue im Hinblick auf das gemeinsame Behandlungs rational .....	116
6.3	Bewertung der Adaptivität anhand von Evolutionsprinzipien .....	117
6.3.1	Variabilität .....	119

6.3.2	Selektion .....	119
6.3.3	Retention .....	120
6.3.4	Kontext .....	120
6.3.5	Physiologische und soziale/kulturelle Analyse-Ebene .....	120
6.3.6	Anwendung der Evolutionsprinzipien im psychotherapeutischen Kontext .....	121

## Teil II: Praktische Anwendung

<b>7</b>	<b>Phasen der prozessbasierten Psychotherapie im Überblick .....</b>	<b>125</b>
<b>8</b>	<b>Phase 1: Multidimensionale Diagnostik relevanter Prozesse .....</b>	<b>134</b>
8.1	Spontan berichtete Symptomatik: Prozesse erkennen .....	135
8.2	Präzisierende Exploration von Bedingungsfaktoren auf Prozessebene ..	136
8.2.1	Externale Anforderungen explorieren .....	138
8.2.2	Internale Anforderungen an den Anpassungsapparat verstehen .....	139
8.2.3	Vulnerabilitätsmechanismen identifizieren .....	140
8.2.4	Problematische Reaktionsmechanismen identifizieren .....	141
8.2.5	Auswirkungen und Konsequenzen verstehen .....	142
8.3	Prozessorientierte Situationsanalysen .....	143
8.3.1	Geeignete Anforderungssituationen auswählen .....	143
8.3.2	Konkrete prozessbasierte Situationsanalysen erarbeiten .....	143
8.4	Längsschnittliche Analyse des Krankheitsverlaufs (Life Chart) .....	144
8.5	Behandlungsanamnese .....	150
8.6	Fremdanamnese .....	150
8.7	Kontextanalyse: Protektive Faktoren und Risikofaktoren .....	151
8.8	Prozessorientierter psychopathologischer Befund .....	153
8.9	Spezielle Prozessdiagnostik (1): Standardisierte diagnostische Verfahren .....	153
8.9.1	Etablierte Testverfahren .....	153
8.9.2	Fragebögen für spezielle prozessorientierte Konstrukte .....	154
8.9.3	Neuropsychologische Testverfahren und Biofeedback-Methoden .....	155
8.10	Spezielle Prozessdiagnostik (2): Selbstbeobachtung und Visualisierung relevanter Prozessdimensionen .....	155
8.10.1	Erfassung emotionaler Prozesse .....	156
8.10.2	Erfassung kognitiver Prozesse .....	162
8.10.3	Erfassung behavioraler Prozesse .....	165
8.10.4	Erfassung somatischer Prozesse .....	167
<b>9</b>	<b>Phase 2: Prozessbasiertes Diathese-Modell erstellen .....</b>	<b>168</b>

<b>10</b>	<b>Phase 3: Individuelles prozessbasiertes komplexes Netzwerkmodell entwickeln .....</b>	<b>171</b>
10.1	Praktisches Vorgehen beim Erstellen eines komplexen Netzwerkmodells .....	171
10.2	Beurteilung der Adaptivität des Netzwerkmusters anhand des erweiterten evolutionären Metamodells .....	174
10.3	Praxisbeispiel .....	181
<b>11</b>	<b>Phase 4: Therapieziele definieren und Veränderungsbereitschaft erfassen .....</b>	<b>184</b>
11.1	Globale Therapieziele definieren .....	184
11.2	Veränderungsziele auf Prozessebene definieren .....	185
11.3	Veränderungsbereitschaft erfassen .....	186
11.3.1	Aktuelle Position im Motivationskreislauf bestimmen .....	186
11.3.2	Kosten-Nutzen-Analyse durchführen .....	188
11.3.3	Art und Dauer der Veränderungsmotivation bestimmen .....	189
11.3.4	Prognoseeinschätzung als limitierender Faktor der Veränderungsmotivation .....	192
<b>12</b>	<b>Phase 5: Interventionen auswählen und umsetzen .....</b>	<b>195</b>
12.1	Auswahl von Interventionen .....	195
12.1.1	Wirkfaktoren definieren .....	195
12.1.2	Interventionen zur Veränderung der Kernprozesse auswählen .....	196
12.1.3	Abfolge der Interventionen .....	199
12.1.4	Störungsnetzwerk schwächen oder Bewältigungsnetzwerk stärken?...	199
12.2	Umsetzung von Interventionen .....	200
<b>13</b>	<b>Phase 6: Monitoring und Re-Evaluation .....</b>	<b>201</b>
13.1	Negativ vs. positiv ausgerichtete Monitore .....	202
13.2	Limitation und Abbruchkriterien .....	202
13.3	Kriterien für die Beendigung der Therapie .....	203
<b>14</b>	<b>Ausblick .....</b>	<b>204</b>
<b>Literatur .....</b>		<b>209</b>
<b>Anhang .....</b>		<b>221</b>
Arbeitsmaterial 1: Leitfaden für die prozessfokussierte Anamnese .....		223
Arbeitsmaterial 2: Hypothesenblatt zu relevanten Kernprozessen .....		230
Arbeitsmaterial 3: Checkliste: Vulnerabilitätsmechanismen .....		231
Arbeitsmaterial 4: Checkliste: Problematische Reaktionsmechanismen .....		233

Arbeitsmaterial 5: Prozessbasierte Situationsanalyse: Hilfsfragen .....	234
Arbeitsmaterial 6: Life Chart: Krankheitsentwicklung über die Lebensspanne ..	235
Arbeitsmaterial 7: Fragen an Angehörige zur Krankheitsentwicklung .....	236
Arbeitsmaterial 8: Prozessorientierter psychopathologischer Befund .....	237
Arbeitsmaterial 9: Emotionsmonitor über drei Stunden (5-Minuten-Abstände) ..	238
Arbeitsmaterial 10: Emotionsmonitor über den Tagesverlauf .....	239
Arbeitsmaterial 11: Emotionsmonitor für eine Woche (Emotionsprotokoll) .....	240
Arbeitsmaterial 12: 7-Tage-Monitor .....	241
Arbeitsmaterial 13: Prozessbasiertes Diathese-Modell .....	242
Arbeitsmaterial 14: Beurteilung der Adaptivität .....	243
Arbeitsmaterial 15: Veränderungsmotivation .....	244
Arbeitsmaterial 16: Kosten-Nutzen-Analyse für die Behandlung .....	246
Arbeitsmaterial 17: Evidenzbasierte Wirkfaktoren in der Psychotherapie .....	247
Arbeitsmaterial 18: Psychotherapeutische Standardverfahren für gezielte Interventionen .....	248
Hinweise zu den Online-Materialien .....	249