

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 | Allotase-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 |
| 4 | Prozessbasierte Modelle psychischer Störungen | 65 |
| 4.1 | Diathese-Stress-Modell | 66 |
| 4.2 | Prozessbasiertes Diathese-Modell | 67 |
| 4.3 | Prozessbasiertes komplexes Netzwerkmodell | 69 |
| 5 | Kernprozesse von Psychopathologie | 71 |
| 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 |
| 6 | Psychotherapie aus prozessbasierter Sicht | 111 |
| 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 Behandlungsrational | 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

| | | |
|----------|--|------------|
| 7 | Phasen der prozessbasierten Psychotherapie im Überblick | 125 |
| 8 | Phase 1: Multidimensionale Diagnostik relevanter Prozesse | 134 |
| 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 |
| 9 | Phase 2: Prozessbasiertes Diathese-Modell erstellen | 168 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 10 | Phase 3: Individuelles prozessbasiertes komplexes Netzwerkmodell entwickeln | 171 |
| 10.1 | Praktisches Vorgehen beim Erstellen eines komplexen Netzwerkmodells | 171 |
| 10.2 | Beurteilung der Adaptivität des Netzwerkmodells anhand des erweiterten evolutionären Metamodells | 174 |
| 10.3 | Praxisbeispiel | 181 |
| 11 | Phase 4: Therapieziele definieren und Veränderungsbereitschaft erfassen | 184 |
| 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 |
| 12 | Phase 5: Interventionen auswählen und umsetzen | 195 |
| 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 |
| 13 | Phase 6: Monitoring und Re-Evaluation | 201 |
| 13.1 | Negativ vs. positiv ausgerichtete Monitore | 202 |
| 13.2 | Limitation und Abbruchkriterien | 202 |
| 13.3 | Kriterien für die Beendigung der Therapie | 203 |
| 14 | Ausblick | 204 |
| | Literatur | 209 |
| | Anhang | 221 |
| | 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 |