

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1: Chronische Depression – ein Problemfall für Wissenschaft und Versorgungspraxis	9
1.1 Diagnose, Risikofaktoren, Komorbiditäten und Suizidalität bei chronischer Depression	10
1.2 Verarbeitungsmechanismen und Emotionsregulation	13
1.3 Dysfunktionale selbstreferenzielle und soziale Kognitionen	14
1.4 Interpersonales Verhalten	15
1.5 Motivationale Aspekte	16
Kapitel 2: Wohlfühlen	18
2.1 Wohlfühlen aus philosophischer Sicht	18
2.2 Wohlfühlen in der buddhistischen Philosophie	19
2.3 Psychologische Konzepte von Wohlfühlen	21
2.4 Wohlfühlen und psychische Gesundheit	23
Kapitel 3: Entwicklung eines neuen Therapieansatzes	24
3.1 Prozessbasierte Therapie	24
3.2 Stand der Forschung zur Behandlung chronischer Depression	25
3.3 Konzeption der Wohlfühlenfokussierten Therapie (WFT)	26
3.3.1 Ziele der Behandlung	26
3.3.2 Strategien und Struktur der Behandlung	27
3.3.3 Therapeutische Beziehungsgestaltung	28
Kapitel 4: Diagnostik	32
4.1 Diagnosestellung	32
4.1.1 Erscheinungsbild und Klassifikation	32
4.1.2 Exploration und Diagnosestellung	33
4.1.3 Differenzialdiagnostik	35
4.1.4 Suizidalität	35
4.2 Therapiebezogene Diagnostik	35
Kapitel 5: Therapie	38
5.1 Modul 1 – Modellableitung und Zielklärung	38
5.1.1 Ableitung eines prozessbasierten Störungsmodells	39
5.1.2 Klärung störungsbezogener motivationaler Schemata	40
5.1.3 Zielklärung und Ableitung eines Positivmodells	41
5.1.4 Behandlungsplanung	43
5.2 Modul 2 – Achtsamkeit	44
5.2.1 Allgemeines Vorgehen	45
5.2.2 Einführung in Achtsamkeit	45

5.2.3	Nachbesprechung von Übungen („Inquiry“)	46
5.2.4	Body-Scan	47
5.2.5	Sitzmeditation	48
5.2.6	Atempause	48
5.2.7	Gehmeditation und achtsames Wahrnehmen der Natur	49
5.2.8	Umgang mit Schwierigkeiten	50
5.3	Modul 3 – Wohlwollen kultivieren	52
5.3.1	Psychoedukation und strukturierte Reflexion zu Wohlwollen	53
5.3.2	Einführung der Metta-Meditation	53
5.3.3	Umgang mit häufig auftretenden Schwierigkeiten	55
5.3.4	Metta-Meditation <i>Selbst</i>	56
5.3.5	Metta-Meditation <i>Freund</i> und <i>Neutrale Person</i>	57
5.3.6	Metta-Meditation <i>Person, die ich schwierig finde</i>	58
5.3.7	Metta-Meditation <i>Alle vier</i> und <i>Alle Lebewesen</i>	59
5.4	Modul 4 – Wohlwollen in die Tat umsetzen	61
5.4.1	Grundlagen	61
5.4.2	Identifikation persönlich bedeutsamer wohlwollender Verhaltensweisen	61
5.4.3	Planung und Umsetzung wohlwollender Aktivitäten: Orientierung an Grundbedürfnissen	62
5.4.4	Stärkung der inneren Bereitschaft zu wohlwollendem Verhalten	65
5.4.5	Umgang mit hinderlichen Kognitionen	67
5.5	Modul 5 – Überwindung von Hindernissen für Wohlwollen	69
5.5.1	Dysfunktionale Schemata als Hindernis in der Umsetzung von Wohlwollen	69
5.5.2	Ableitung eines individuellen Erklärungsmodells mit Schemamodul	73
5.5.3	Schemabasierte Interventionen	74
5.5.4	Verhaltensexperimente	78
5.6	Modul 6 – Rückfällen vorbeugen und begegnen	80
5.6.1	Rückblick	80
5.6.2	Ausblick	81
Kapitel 6: Metta-Meditation im Gruppensetting		84
6.1	Ziele und Aufbau des Gruppenprogramms	84
6.2	Besonderheiten des Gruppenprogramms	86
6.2.1	Gruppenkohäsion	86
6.2.2	Gruppenleitung-Teilnehmenden-Interaktion	87
6.2.3	Dyaden	88
6.2.4	Zeitmanagement	89
6.2.5	Strukturierung von Gesprächsrunden	89
6.2.6	Vorgespräch	90
6.3	Ablauf der Gruppensitzungen	90
6.3.1	Sitzung 1: Einführung Achtsamkeit und Body-Scan	91
6.3.2	Sitzung 2: Body-Scan und Einführung zu Wohlwollen	93
6.3.3	Sitzung 3: Sitzmeditation	95
6.3.4	Sitzung 4: Metta <i>Selbst</i>	97
6.3.5	Sitzung 5: Metta <i>Freund</i> + <i>Neutrale Person</i>	98
6.3.6	Sitzung 6: Metta <i>Person, die ich schwierig finde</i>	100
6.3.7	Sitzung 7: Metta <i>Alle vier</i> (<i>Selbst</i> + <i>Freund</i> + <i>Neutrale Person</i> + <i>Person, die ich schwierig finde</i>)	102
6.3.8	Sitzung 8: Metta <i>Alle Lebewesen</i>	103
6.3.9	Retreat: Gehmeditation, Meditation in der Natur und dyadische Metta-Meditation	105
6.4	Kombination von Gruppen- und Einzelsetting	107
Literatur		108
Anhang		117
Materialien		119
Hinweise zu den Online-Materialien		191