

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	14
Einleitung	17
 Teil I: Theorie und Grundlagen	 27
 1 Das Problem	 28
1.1 Ein grundlegender Mangel an Sicherheit	30
1.2 Zwei Bereiche potenzieller Bedrohung	31
1.3 Der eigentliche Gegenstand der Auseinandersetzung	32
1.4 Die tieferen Gründe für Auseinandersetzungen	34
1.5 Die Beziehung	35
1.6 Emotionale Sicherheit	35
1.7 Die Art und Weise von Auseinandersetzungen	37
1.8 Die Rolle der Scham	38
1.9 Die Wurzeln der Empfindlichkeit	40
 2 Die Sprache des Affekts	 42
2.1 Die Physiologie der Emotion	43
2.2 Die angeborenen Affekte von Säuglingen	43
2.3 Die empathische Abschirmung	44
2.4 Emotion ist gleich Affekt plus Lernen	46
2.5 Affekte wirken motivierend	47
2.6 Die Sprache des Affekts	48
2.7 Die Affekte	49
2.8 Der Schamaffekt	50
2.9 Die Skripttheorie und die Einzigartigkeit von Emotionen	51
2.10 Die affektive Gestimmtheit	52
2.11 Schlussfolgerung	55
 3 Bereiche des Affekts: Bindung und Wertschätzung	 56
3.1 Das Bindungskonzept	57
3.2 Bowlbys Arbeitsmodelle	59
3.3 Die Erweiterung der Bindungstheorie	59

3.4	Die Arbeitsmodelle der Erwachsenen	60
3.5	Die Bereiche Bindung und Wertschätzung	61
3.6	Bindung	61
3.7	Wertschätzung	62
3.8	Der Bereich der Emotionen	63
3.9	Das Konzept des Objekts	65
3.10	Das Selbst	66
3.11	Das Wachstum des Selbst	67
3.12	Die Verbindung von Selbst zu Selbst	69
3.13	Mit Emotionen aufgeladene Bereiche des Affekts	70
3.14	Primäre versus sekundäre Emotionen	71
4	Der Bereich der Emotionen: Selbstbilder und Fremdbilder	77
4.1	Selbst und Bindung	78
4.2	Die dynamischen emotionalen Bereiche	79
4.3	Selbst- und Fremdbilder	80
4.4	Emotionale Selbst- und Fremdbilder	85
4.5	Durch die Linse des Affekts	85
5	Die Landkarte der emotionalen Beziehung	87
5.1	Die Wertschätzungsemotionen	87
5.2	Die Bindungsemotionen	89
5.3	Nur diese Emotionen?	90
5.4	Die Achsen des Selbst und des Anderen	91
5.5	Die Landkarte der emotionalen Beziehung	92
5.6	Emotionale Sicherheit ist eine dynamische Größe	94
5.7	Sich durch das Terrain der emotionalen Beziehung bewegen	95
6	Warum Partner wichtig sind: die Macht der affektiven Resonanz	98
6.1	Besserer Rapport	98
6.2	Die Intimbeziehung von Erwachsenen	100
6.3	Die affektive Gestimmtheit des Anderen erleben	101
6.4	Die Kraft des Positiven	103
6.5	Die Kraft des Negativen	104
6.6	Das Wesen der Angst	108
6.7	Die empathische Abschirmung wiederaufbauen	110

7	Warum Wertschätzung wichtig ist: die Macht von Scham und Stolz	112
7.1	Scham prägt unser Leben	112
7.2	Schamskripts	114
7.3	Etwas beweisen müssen	115
7.4	Die Macht von Scham und Stolz	116
7.5	Scham durch Stolz ersetzen	117
7.6	Stolz entwickeln	117
7.7	Die Rolle der Selbstemotionen bei der Definition des Selbst	118
7.8	Gesunde Scham, gesunder Stolz	119
7.9	Ungesunde Scham	120
7.10	Die soziale Emotion	121
7.11	Die Schattenseite	122
7.12	Beschämen	124
7.13	Toxische Scham	125
7.14	Schamreaktionen	126
7.15	Rolle der Angst	126
7.16	Der Kompass der Scham	127
7.17	Rückzug	128
7.18	Angriff auf das Selbst	129
7.19	Vermeidung	130
7.20	Angriff auf den Anderen	130
8	Wie Emotionen funktionieren: Selbstskripts und Fremdskripts	132
8.1	Mit Scham verbundene Skripts	133
8.2	Der Schamaffekt	133
8.3	Scham wegen einer misslungenen Bindung	135
8.4	Durch Scham wird die Verbindung durchtrennt	135
8.5	Annahme statt Projektion	136
8.6	Häufige Quellen von Scham	137
8.7	Skripts in Bezug auf das Selbst	138
8.8	Weitverbreitete Schamskripts	139
8.9	Misstrauen und Missbilligung	141
8.10	Skripts in Bezug auf den Anderen	143
8.11	Misstrauen kann sich sicherer anfühlen als Vertrauen	145
8.12	Das irrationale Wesen von Scham- und Misstrauensskripts	147

Teil II: Therapeutische Praxis 149

9 Die zentralen Komponenten von Beziehungsproblemen 150

- 9.1 Bindungsbedürfnisse 150
- 9.2 Bindungsbedrohung 150
- 9.3 Reaktionen auf die Bindungsbedrohung 152
- 9.4 Die Tönung der Bindungsbedrohung 154
- 9.5 Wertschätzungsbedürfnisse 154
- 9.6 Wertschätzungsbedrohung 155
- 9.7 Reaktionen auf die Wertschätzungsbedrohung 156
- 9.8 Die zentralen Komponenten von Beziehungsproblemen 160
- 9.9 Konfliktthemen erörtern 165
- 9.10 Die Relevanz anderer Bereiche 166
- 9.11 Ein Fall von bereits bestehendem Trauma 167
- 9.12 Ein Fall gehemmten sexuellen Verlangens 169

10 Maladaptive Reaktionsmuster 173

- 10.1 Dysfunktionale Muster 173
- 10.2 Reaktionen auf eine Bindungsbedrohung 174
- 10.3 Kritischen Protest beilegen, indem man Verantwortung für Bindungsbedürfnisse übernimmt 180
- 10.4 Reaktionen auf die Selbstwertbedrohung 183

11 Das Problem identifizieren 193

- 11.1 Verletzungen und verletzte Gefühle 193
- 11.2 Die Bedrohung identifizieren 195
- 11.3 Die Kernintervention – das Problem identifizieren 196
- 11.4 Dem Paar die affektiven Bereiche beschreiben 201
- 11.5 Das Bewusstsein der Partner erweitern 204
- 11.6 Wenn ihnen ein Licht aufgeht 205
- 11.7 Lösung finden 206

12 Sicherheit schaffen 210

- 12.1 Ein klar definiertes und erreichbares Ziel 210
- 12.2 Die Vorteile einer positiven Einstellung 211
- 12.3 Vergangenheit versus Gegenwart 212
- 12.4 Emotionale Sicherheit 214
- 12.5 Bindungsbedrohungen abwenden 214
- 12.6 Die positive Bindung fördern 215
- 12.7 Wertschätzungsbedrohungen vermeiden 216

12.8	Die Kommunikation verbessern	217
12.9	Tyrannie eines Lebens auf der Suche nach Anerkennung	218
12.10	Überflutung	220
12.11	An Schamreaktionen arbeiten	220
12.12	Scham in die Beziehung einbringen	221
12.13	Die sichere Zone erweitern	222
13	Wertschätzung aufrechterhalten	224
13.1	Selbstwertgefühl	224
13.2	Wertschätzung darin suchen, wie man gesehen wird	226
13.3	Pseudo-Selbstwertgefühl	228
13.4	Verleugnete Aspekte des Selbst	229
13.5	Selbstwert aufbauen – was Stolz wert ist	232
13.6	Authentizität und Gewährsein	233
13.7	Brandens Säulen des Selbstwertgefühls	235
13.8	Das Selbstwertgefühl in einer Beziehung	236
13.9	Das Selbstwertgefühl in sozialen Situationen bewahren	237
13.10	Die Wertschätzung des Anderen	239
14	Beschädigten Selbstwert wiederaufbauen	258
14.1	Quellen der Scham	259
14.2	Scham heilen	259
14.3	Sich auf das schambehaftete Individuum beziehen: die Rolle des Therapeuten	260
14.4	Die innere Stimme der Scham	261
14.5	Die äußere Stimme der Scham	264
14.6	Beschädigtes Selbstwertgefühl wiederherstellen: welche Verantwortung das Individuum trägt	266
14.7	Beschädigten Selbstwert wiederaufbauen: die Rolle des Partners	284
15	Bindungssicherheit aufrechterhalten	298
15.1	Die positive Bindung stärken	298
15.2	Kategorie A: Einstimmungsverhalten	299
15.3	Kategorie B: Positives Affektverhalten	303
15.4	Kategorie C: Verlässlichkeit und Engagement	309
16	Bindungsverletzungen heilen	316
16.1	Vorher existierende Bindungsverletzungen heilen	317
16.2	Entschuldigungen – das wesentliche Element im Heilungsprozess	322

16.3	Vergebung: das wesentliche Element im Prozess der Wiedergutmachung	323
16.4	Ungesunde Scham verhindert gesunde Scham	326
16.5	Entschuldigungen und Wertschätzungsbedrohung	331
16.6	Langjährige Intimität	333
16.7	Persönliches Wachstum	334
16.8	Mut und Intimität	334
17	Behandlung im Rahmen des Modells der emotionalen Sicherheit	336
17.1	Das Problem identifizieren	337
17.2	Arbeitsphase	338
17.3	Endphase	340
17.4	Strukturierte Aufgaben und Hausaufgaben	342
17.5	Sicher genug	344
17.6	Langjährige individuelle Themen	345
17.7	Die Betonung der Scham	353
17.8	Der Gebrauch des Selbst durch den Therapeuten	354
17.9	Die Anwendung des Modells	355
	Anmerkungen	356
	Literatur	385
	Über den Autor	397