

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
<b>I Grundlagen</b>	
1 Wut als Basisemotion und im Rahmen verschiedener psychischer Störungen	12
2 Ursachen und Psychodynamik von pathologischer Wut	15
<b>II Umgang mit Wut in der Psychotherapie</b>	
Aufbau des Buchteils und Einführung in die Fallbeispiele	22
3 Wut und verwandte Affekte im Fallkonzept berücksichtigen	26
4 Den Widerstand einordnen	41
5 Abstand zum Wutausdruck herstellen, um den Gefühlen »hinter dem Widerstand« auf die Spur zu kommen	52
6 Vulnerable Gefühle »hinter der Wut« bearbeiten und reduzieren	74
7 An der sozialen Kompetenz und einem angemessenen Ausdruck eigener Bedürfnisse arbeiten	93
8 Die Emotionsregulation verbessern	96
9 Die Verstärkerbilanz verbessern	98
10 Arbeit mit Wut im Verlauf der Therapie	102
11 Was brauche ich dafür selbst? Überlegungen zur Selbsterfahrung	107
12 Extreme Situationen	119
<b>Anhang</b>	
Literatur	126
Sachwortverzeichnis	128

# Inhalt

## Vorwort

9

## I Grundlagen

<b>1</b>	<b>Wut als Basisemotion und im Rahmen verschiedener psychischer Störungen</b>	12
1.1	Basisemotion Wut	12
1.2	Wut bei verschiedenen psychischen Störungen	13
<b>2</b>	<b>Ursachen und Psychodynamik von pathologischer Wut</b>	15
2.1	Wut als Abwehr von vulnerablen Gefühlen	15
2.2	Wut als Ausdruck von geringer Differenziertheit und sozialen Kompetenzdefiziten	18
2.3	Wut und Ärger als Ausdruck von Frustration über reale Probleme	18
2.4	Wenn die Wut fehlt ...	19

## II Umgang mit Wut in der Psychotherapie

	<b>Aufbau des Buchteils und Einführung in die Fallbeispiele</b>	22
<b>3</b>	<b>Wut und verwandte Affekte im Fallkonzept berücksichtigen</b>	26
3.1	Typische Funktionalitäten von Wut	28
3.2	Unterschiede zwischen Wut und anderen Formen des Widerstands	35
<b>4</b>	<b>Den Widerstand einordnen</b>	41
4.1	Kann es sich lohnen, den Widerstand zu überwinden?	41
4.2	Unterschiede zwischen Wut und anderen Abwehrstrategien	46
4.3	Und wenn die Wut fehlt?	47
4.4	Konsequenzen für die Therapie	49
<b>5</b>	<b>Abstand zum Wutausdruck herstellen, um den Gefühlen »hinter dem Widerstand« auf die Spur zu kommen</b>	52
5.1	Wut unterbrechen, um darüber in Kontakt zu kommen	53
5.2	Die Vulnerabilität hinter der Abwehr fokussieren	67
5.3	Integration der verschiedenen Affekte ins Fallkonzept	69

5.4	Was unterscheidet Wut von anderen Formen der Bewältigung?	70
5.5	Und wenn die Wut fehlt?	71
<b>6</b>	<b>Vulnerable Gefühle »hinter der Wut« bearbeiten und reduzieren</b>	74
6.1	Den Selbstwert verbessern	75
6.2	Sich lösen von Wünschen und Illusionen (Coabhängigkeit bearbeiten)	79
6.3	Ablehnung von Verantwortung für das eigene Leben adressieren	82
6.4	Unterschiede zwischen Patienten mit viel Wut und Patienten mit anderen Abwehrstrategien	85
6.5	Und wenn die Wut fehlt?	86
<b>7</b>	<b>An der sozialen Kompetenz und einem angemessenen Ausdruck eigener Bedürfnisse arbeiten</b>	93
<b>8</b>	<b>Die Emotionsregulation verbessern</b>	96
<b>9</b>	<b>Die Verstärkerbilanz verbessern</b>	98
<b>10</b>	<b>Arbeit mit Wut im Verlauf der Therapie</b>	102
<b>11</b>	<b>Was brauche ich dafür selbst? Überlegungen zur Selbsterfahrung</b>	107
11.1	Therapeutisches Know-how und Erfahrung	107
11.2	Gesunder Menschenverstand	109
11.3	Keine Angst vor starken Gefühlen	111
<b>12</b>	<b>Extreme Situationen</b>	119
<b>Anhang</b>		
Literatur		126
Sachwortverzeichnis		128