

# Inhaltsübersicht

Vorwort	13
Einleitung	15

## I Grundlagen

1 TOP-FIT-Störungsmodell	18
2 TOP-FIT-Gruppenpsychotherapie	32

## II Manual

3 Modul A – Übereifrige Innere Beschützer	48
4 Modul B – Innerer Team-Kapitän	128
5 Modul C – Inaktive Innere Beschützer	206

## Anhang

Literatur	276
Bildnachweis	277
Hinweise zum Arbeitsmaterial	278
TOP-FIT-Schulung	289
Sachwortverzeichnis	290

# **Inhalt**

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Einleitung</b>	<b>15</b>

## **I Grundlagen**

<b>1 TOP-FIT-Störungsmodell</b>	<b>18</b>
1.1 Zugrundeliegende Störungsmodelle	18
1.2 TOP-FIT-Störungsmodell im Überblick	20
1.2.1 Psychische Grundbedürfnisse	20
1.2.2 Innere Beschützerinnen	22
1.2.3 Innere Team-Kapitänin	25
1.2.4 Psychische Erkrankungen	28
1.3 Theoretische Anleihen des TOP-FIT-Ansatzes	29
1.3.1 Psychische Grundbedürfnisse	29
1.3.2 Innere Beschützerinnen	29
1.3.3 Innere Team-Kapitänin	31
1.3.4 Psychische Erkrankungen	31
<b>2 TOP-FIT-Gruppenpsychotherapie</b>	<b>32</b>
2.1 TOP-FIT-Training im Überblick	32
2.2 Eingesetzte Interventionen	35
2.3 Auswahl der Teilnehmenden	37
2.3.1 Indikationen für eine TOP-FIT-Teilnahme	37
2.3.2 TOP-FIT-Vorgespräch	39
2.3.3 Entscheidung über Gruppen-Teilnahme	40
2.4 Haltung und Verhalten der Behandelnden	40
2.5 Aufbau und Durchführung der Sitzungen	43
2.6 Vorbereitung der Räumlichkeiten und allgemeine Materialien	44

## **II Manual**

<b>3 Modul A – Übereifrige Innere Beschützer</b>	<b>48</b>
3.1 Sitzung 1 – TOP-FIT-Störungsmodell als Basis für Modul A	48
3.1.1 Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	49
3.1.2 Feedbackbogen	50
3.1.3 Interview zum Kennenlernen	51
3.1.4 Regeln für die TOP-FIT-Gruppentherapie	51

3.1.5	Zielerreichung ist möglich	52
3.1.6	Psychische Grundbedürfnisse	53
3.1.7	Einführung Team-Kapitän und Innere Beschützer	55
3.1.8	Übereifrige bzw. inaktive Beschützer und psychische Erkrankungen	62
3.1.9	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	65
3.1.10	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	66
3.2	Sitzung 2 – Einflüsse auf die Stärke Innerer Beschützer	68
3.2.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	68
3.2.2	Feedbackbogen	69
3.2.3	Wiederholung der letzten Sitzung	69
3.2.4	Quiz zu den Botschaften der Inneren Beschützer	70
3.2.5	Problematische Bedürfnis-Konstellationen	70
3.2.6	Quiz zum Thema: Wie werden Innere Beschützer stärker?	72
3.2.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	75
3.2.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	76
3.3	Sitzung 3 – Nützlichkeitsbewertung von Gedanken und BABE-Strategie	78
3.3.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	78
3.3.2	Feedbackbogen	79
3.3.3	Wiederholung der letzten Sitzung	79
3.3.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben aus Sitzung 2	80
3.3.5	Wie werden Innere Beschützer stärker bzw. schwächer?	81
3.3.6	Nützlichkeitsbewertung von Gedanken und BABE-Strategie	84
3.3.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	88
3.3.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	89
3.4	Sitzung 4 – Vertiefung BABE-Strategie und weitere Strategien für mehr Abstand zu Gedanken	91
3.4.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	91
3.4.2	Feedbackbogen	92
3.4.3	Übung zur BABE-Strategie	92
3.4.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben aus Sitzung 3	95
3.4.5	Weitere Strategien, um Abstand zu Gedanken herzustellen	96
3.4.6	bbd-Test	100
3.4.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	101
3.4.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	102
3.5	Sitzung 5 – Botschaften verfremden und Urlaub für übereifrige Beschützer	104
3.5.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	104
3.5.2	Feedbackbogen	105
3.5.3	Wiederholung der letzten Sitzung	105
3.5.4	Besprechung der in Sitzung 4 empfohlenen Aufgaben	106
3.5.5	Übung zu den Botschaften Innerer Beschützer	106
3.5.6	Weitere Strategien, um Abstand zu Gedanken herzustellen	108
3.5.7	Evaluation der Übung »Urlaub für den übereifrigsten Beschützer«	114
3.5.8	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	114
3.5.9	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	115

3.6	Sitzung 6 – Aufmerksamkeit auf die Außenwelt richten und Selbstverpflichtung	116
3.6.1	Begrüßung und 5-4-3-Wahrnehmungsübung	117
3.6.2	Feedbackbogen	118
3.6.3	Wiederholung der letzten Sitzung	118
3.6.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	118
3.6.5	Aufmerksamkeit auf die Außenwelt richten	119
3.6.6	Selbstverpflichtung zum Umgang mit übereifrigen Beschützern	124
3.6.7	Zusammenfassung der aktuellen Sitzung	125
3.6.8	Modul-Abschluss	126
<b>4</b>	<b>Modul B – Innerer Team-Kapitän</b>	<b>128</b>
4.1	Sitzung 1 – TOP-FIT-Grundlagen und Verankerung des Team-Kapitäns	128
4.1.1	Begrüßung und Lenker-Übung	129
4.1.2	Feedbackbogen	130
4.1.3	Interview zum Kennenlernen	131
4.1.4	Regeln für die TOP-FIT-Gruppentherapie	131
4.1.5	Fadennetz	132
4.1.6	Psychische Grundbedürfnisse	132
4.1.7	Einführung Team-Kapitän und Innere Beschützer	135
4.1.8	Imagination und Verankerung des Team-Kapitäns	139
4.1.9	Brainstorming zum Thema »Denken ist ...« und MCQ-A	142
4.1.10	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	143
4.1.11	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	143
4.2	Sitzung 2 – Überprüfung von Metakognitionen	145
4.2.1	Begrüßung und Lenker-Übung	146
4.2.2	Feedbackbogen	146
4.2.3	Wiederholung der letzten Sitzung	147
4.2.4	Metakognitionen	147
4.2.5	Überprüfung dysfunktionaler Metakognitionen	149
4.2.6	»Denk bloß nicht an ein lila Eichhörnchen« und Abschluss 1. Experiment	155
4.2.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	157
4.2.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	157
4.3	Sitzung 3 – Folgen perseverierenden Denkens und Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	158
4.3.1	Begrüßung und Lenker-Übung	159
4.3.2	Feedbackbogen	160
4.3.3	Wiederholung der letzten Sitzung	160
4.3.4	Besprechung der empfohlenen Aufgabe	160
4.3.5	Folgen wiederholten und langen Nachdenkens über Probleme	161
4.3.6	Training zur Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	163
4.3.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	165
4.3.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	166

4.4	Sitzung 4 – Innere Beschützer, perseverierendes Denken und psychische Erkrankungen	167
4.4.1	Begrüßung und Lenker-Übung	168
4.4.2	Feedbackbogen	169
4.4.3	Wiederholung der letzten Sitzung	169
4.4.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	169
4.4.5	Innere Beschützer, Rumination und psychische Erkrankungen	171
4.4.6	Training zur Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	175
4.4.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	178
4.4.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	178
4.5	Sitzung 5 – BABE-Strategie und Grübel-Zeit	180
4.5.1	Begrüßung und Lenker-Übung	180
4.5.2	Feedbackbogen	181
4.5.3	Wiederholung der letzten Sitzung	181
4.5.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	182
4.5.5	Gedanken sind nur Gedanken, keine Fakten / keine Wirklichkeit!	182
4.5.6	BABE-Strategie und Grübel-Zeit bei belastenden Gedanken	185
4.5.7	Training zur Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung	189
4.5.8	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	190
4.5.9	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	191
4.6	Sitzung 6 – Akzeptieren von Unveränderbarem und Selbstverpflichtung	192
4.6.1	Begrüßung und Lenker-Übung	193
4.6.2	Feedbackbogen	194
4.6.3	Wiederholung der letzten Sitzung	194
4.6.4	Besprechung der empfohlenen Aufgaben	194
4.6.5	Warnhinweise unbefriedigter psychischer Grundbedürfnisse	195
4.6.6	Akzeptieren von Unveränderbarem vs. Gedankenkreisen	198
4.6.7	Erneute Imagination zum Team-Kapitän	201
4.6.8	Selbstverpflichtung zum Umgang mit dem Team-Kapitän	202
4.6.9	Zusammenfassung der aktuellen Sitzung	203
4.6.10	Modul-Abschluss	204
<b>5</b>	<b>Modul C – Inaktive Innere Beschützer</b>	206
5.1	Sitzung 1 – TOP-FIT-Störungsmodell als Basis für Modul C	206
5.1.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	206
5.1.2	Feedbackbogen	208
5.1.3	Interview zum Kennenlernen	208
5.1.4	Gruppenregeln	209
5.1.5	Veränderungen erkennen	209
5.1.6	Psychische Grundbedürfnisse	210
5.1.7	Einführung Team-Kapitän und Innere Beschützer	213
5.1.8	Übereifrige bzw. Inaktive Beschützer und psychische Erkrankungen	216
5.1.9	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	220
5.1.10	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	220

5.2	Sitzung 2 – TOP-FIT-Ressourcenblatt	222
5.2.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	223
5.2.2	Feedbackbogen	223
5.2.3	Wiederholung der letzten Sitzung	224
5.2.4	»Ein ungleiches Paar«	224
5.2.5	Faktoren, die die Stärke Innerer Beschützer beeinflussen	227
5.2.6	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 1	228
5.2.7	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	230
5.2.8	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	230
5.3	Sitzung 3 – TOP-FIT-Tagebuch	232
5.3.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	232
5.3.2	Feedbackbogen	233
5.3.3	Wiederholung der letzten Sitzung	233
5.3.4	Besprechung der empfohlenen Aufgabe aus Sitzung 2	234
5.3.5	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 2	234
5.3.6	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	238
5.3.7	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	240
5.4	Sitzung 4 – Positive Eigenschaften und Vorbilder	242
5.4.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	242
5.4.2	Feedbackbogen	243
5.4.3	Wiederholung der letzten Sitzung	243
5.4.4	Besprechung der in Sitzung 3 empfohlenen Aufgaben	244
5.4.5	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 3	246
5.4.6	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	250
5.4.7	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	250
5.5	Sitzung 5 – Ziele und Werte	252
5.5.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	252
5.5.2	Feedbackbogen	253
5.5.3	Wiederholung der letzten Sitzung	253
5.5.4	Besprechung der in Sitzung 4 empfohlenen Aufgaben	253
5.5.5	Systematische Erfassung der Ressourcen der Teilnehmenden, Teil 4	255
5.5.6	Eine kleine Übung für den Inneren Abenteurer	258
5.5.7	Freundlicher/fürsorglicher Umgang mit anderen	259
5.5.8	Empfohlene Aufgaben bis zur nächsten Sitzung	260
5.5.9	Zusammenfassung und Ausblick auf die nächste Sitzung	261
5.6	Sitzung 6 – Fürsorglicher Umgang und Selbstverpflichtung	262
5.6.1	Begrüßung und Schmetterlingsübung	263
5.6.2	Feedbackbogen	263
5.6.3	Wiederholung der letzten Sitzung	264
5.6.4	Besprechung der in Sitzung 5 empfohlenen Aufgaben	264
5.6.5	Freundlicher/fürsorglicher Umgang mit sich selbst	265
5.6.6	Erreichen wichtiger Ziele durch Pläne	268
5.6.7	Selbstverpflichtung zum Erreichen von wichtigen Zielen	269
5.6.8	Zusammenfassung der aktuellen Sitzung	270
5.6.9	Modul-Abschluss	271

## **Anhang**

Literatur	276
Bildnachweis	277
Hinweise zum Arbeitsmaterial	278
TOP-FIT-Schulung	289
Sachwortverzeichnis	290