

# Inhaltsverzeichnis

|           |                                                                                                                       |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Einleitung und Übersicht</b>                                                                                       | <b>15</b> |
|           | VT und biografisch-systemische Verhaltenstherapie (BSVT)                                                              | 15        |
|           | Lerngeschichte, berufliches Umfeld und Motivation des Autors                                                          | 16        |
|           | Ziele und Zielgruppen                                                                                                 | 17        |
|           | Gebrauchsanleitung für das Buch und Übersicht über die Kapitel                                                        | 18        |
|           | Begriffsklärungen                                                                                                     | 22        |
|           | Danksagungen                                                                                                          | 23        |
| <b>2.</b> | <b>Grundfragen zur BSVT</b>                                                                                           | <b>27</b> |
| 2.1       | Warum VT und was ist BSVT?                                                                                            | 27        |
| 2.2       | Was wir aus der Psychotherapieforschung für eine moderne VT lernen können                                             | 32        |
| <b>3.</b> | <b>Biografische Analyse: Wie wir wurden, was wir sind. Lebenserfahrungen und ihre Verarbeitung aus Sicht der BSVT</b> | <b>41</b> |
| 3.1       | Anlage und Umwelt – ein Ergänzungsverhältnis                                                                          | 43        |
| 3.2       | Die Grundbedürfnisse                                                                                                  | 46        |
| 3.2.1     | Frustration von Grundbedürfnissen                                                                                     | 51        |
| 3.2.2     | Verarbeitung von Grundbedürfnisfrustrationen                                                                          | 56        |
| 3.3       | Die kognitive Perspektive: Erwerb von Grundannahmen, Situationserwartungen und Plänen                                 | 63        |
| 3.3.1     | Grundannahmen, Grundängste und Bewältigungspläne bei Persönlichkeitsstilen                                            | 66        |
| 3.3.2     | Lebenserfahrungen bei der Herausbildung von akzentuierten Persönlichkeitsstilen oder Persönlichkeitsstörungen         | 70        |
| 3.4       | Die Verhaltensperspektive: Entstehung von Verhaltensdefiziten und Verhaltenssexzessen                                 | 73        |
| 3.5       | Systemische Aspekte in der biografischen Analyse                                                                      | 75        |
| 3.6       | Überblick über weitere psychologische Erklärungsstrukturen zur Störungsentstehung                                     | 77        |

|           |                                                                                |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4.</b> | <b>Beziehung</b>                                                               | <b>81</b>  |
| 4.1       | Kooperative und schwierige Therapeut-Patient-Beziehungen                       | 81         |
| 4.2       | Die therapeutische Beziehung als Bindungserfahrung                             | 83         |
| 4.3       | Der interaktionelle Zirkel                                                     | 87         |
| 4.4       | Beziehungstests                                                                | 89         |
| 4.5       | Komplementäre Beziehungsgestaltung                                             | 93         |
| 4.6       | Patientenspezifische Interaktionsziele bei Grundbedürfnisfrustrationen         | 95         |
| 4.7       | Reparatur von Beziehungsbrüchen und Erkennen von Beziehungsstörungen           | 97         |
| 4.8       | Selbstöffnung des Therapeuten                                                  | 99         |
| 4.9       | Therapeutenverstöße gegen die Berufsethik                                      | 100        |
| 4.10      | Grenzüberschreitungen von Patienten                                            | 102        |
| 4.11      | Therapeutische Beziehung als Begegnung                                         | 103        |
| <b>5.</b> | <b>Motivation</b>                                                              | <b>105</b> |
| 5.1       | Motivationsarten und Widerstand                                                | 105        |
| 5.2       | Motivation durch Information und Rolleninduktion                               | 110        |
| 5.3       | Dialektik von Status quo und Veränderung                                       | 111        |
| 5.4       | Cheerleading                                                                   | 113        |
| 5.5       | Validierung                                                                    | 113        |
| 5.6       | Achtsamkeit                                                                    | 114        |
| 5.7       | Reaktionspotenziale schaffen                                                   | 114        |
| 5.8       | Pacing und Leading                                                             | 114        |
| 5.9       | Den allerschlimmsten Fall ausmalen                                             | 115        |
| 5.10      | Therapeutische und Lebensziele verknüpfen                                      | 115        |
| 5.11      | Weg zu gehen versus Weg beim Gehen                                             | 116        |
| 5.12      | Reaktanzvermeidung durch flexible Therapeutenrolle                             | 116        |
| 5.13      | Motivation durch dialektische Balance therapeutischer Angebote und Botschaften | 117        |
| <b>6.</b> | <b>Das individuelle Störungsmodell</b>                                         | <b>119</b> |
| 6.1       | Die Mikroanalyse                                                               | 119        |
| 6.2       | Die Makroanalyse                                                               | 127        |
| 6.2.1     | Entstehungsbedingungen                                                         | 128        |
| 6.2.1.1   | Perspektive Grundbedürfnisfrustrationen und deren Bewältigung                  | 128        |
| 6.2.1.2   | Perspektive Temperamentsfaktoren                                               | 130        |
| 6.2.1.3   | Perspektive der Emotionsentwicklung                                            | 130        |
| 6.2.1.4   | Perspektive Grundannahmen, Situationserwartungen und Pläne                     | 131        |
| 6.2.1.5   | Perspektive Verhaltensdefizite                                                 | 132        |
| 6.2.1.6   | Perspektive der Systeme                                                        | 132        |
| 6.2.2     | Erstaufttrittsbedingungen als Vulnerabilitäts-Belastungs-Interaktionen         | 133        |
| 6.2.3     | Aufrechterhaltende Bedingungen                                                 | 135        |
| 6.2.3.1   | Fortwirkende Entstehungs- und Erstaufttrittsbedingungen                        | 135        |

|           |                                                                                                                         |            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.2.3.2   | Störungsspezifische Teufelskreise .....                                                                                 | 135        |
| 6.2.3.3   | Interaktionale Teufelskreise (Dysfunktionale Interaktionszirkel) .....                                                  | 141        |
| 6.2.3.4   | Funktionalität .....                                                                                                    | 143        |
| 6.2.3.5   | Aktuelle Belastungen, Traumata oder Konflikte .....                                                                     | 146        |
| 6.2.3.6   | Entwicklungsblockade oder Krankheitsverlust .....                                                                       | 147        |
| 6.3       | Ressourcen und Aktiva .....                                                                                             | 147        |
| <b>7.</b> | <b>Therapieziele .....</b>                                                                                              | <b>149</b> |
| 7.1       | Zieltypen .....                                                                                                         | 149        |
| 7.2       | Zielkonsens zwischen Patient und Therapeut .....                                                                        | 152        |
| 7.3       | Aus dem Störungsmodell abgeleitete Ziele .....                                                                          | 154        |
| 7.4       | Risikoanalyse von Zielen und Methoden<br>(Schädigung und Nebenwirkung) .....                                            | 160        |
| 7.5       | Prognose der zu erwartenden Zielerreichung .....                                                                        | 161        |
| <b>8.</b> | <b>Therapieplanung: Der Weg zu den Zielen .....</b>                                                                     | <b>165</b> |
| 8.1       | Begründungen zur Reihenfolge von Zielen .....                                                                           | 165        |
| 8.2       | Direkte versus indirekte Zielerreichung .....                                                                           | 167        |
| 8.3       | Adaptive Indikation: Patientenspezifische Vorgehensweisen,<br>Therapiemethoden, Beziehungs- und Motivationsarbeit ..... | 168        |
| 8.4       | Therapiephasen .....                                                                                                    | 172        |
| 8.5       | Therapiedauer .....                                                                                                     | 175        |
| 8.6       | Einsatz von Testverfahren zur Diagnostik, Verlaufs- und Erfolgskontrolle .....                                          | 177        |
| 8.7       | Psychopharmaka und Therapieprozess (von Eckhard Roediger) .....                                                         | 180        |
| <b>9.</b> | <b>Erstkontakt, probatorische Sitzungen und<br/>Antragsfahrplan .....</b>                                               | <b>199</b> |
| 9.1       | Die erste Stunde: Das Setting und der Erstkontakt mit dem Patienten .....                                               | 203        |
| 9.1.1     | Telefonische Anmeldung und mögliche Eindrücke des Patienten .....                                                       | 203        |
| 9.1.2     | Praxisgestaltung und Berufskleidung .....                                                                               | 204        |
| 9.1.3     | Gesprächseröffnungen (Aufwärmen) .....                                                                                  | 206        |
| 9.1.4     | Informative und explorative Gesprächsphase .....                                                                        | 208        |
| 9.1.5     | Antragsfahrplan: Symptomatik .....                                                                                      | 213        |
| 9.2       | Die zweite Stunde .....                                                                                                 | 215        |
| 9.2.1     | Ablauf der zweiten Stunde .....                                                                                         | 215        |
| 9.2.2     | Antragsfahrplan: Lebensgeschichtliche Entwicklung und<br>Krankheitsanamnese .....                                       | 219        |
| 9.2.3     | Antragsfahrplan: Psychischer und psychopathologischer Befund .....                                                      | 222        |
| 9.2.4     | Antragsfahrplan: Somatischer Befund .....                                                                               | 229        |
| 9.3       | Die dritte Stunde .....                                                                                                 | 230        |

|        |                                                                                                |            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 9.3.1  | Ablauf der dritten Stunde .....                                                                | 230        |
| 9.3.2  | Antragsfahrplan: Makroanalyse 1. Teil .....                                                    | 231        |
| 9.4    | Die vierte Stunde .....                                                                        | 232        |
| 9.4.1  | Ablauf der vierten Stunde .....                                                                | 232        |
| 9.4.2  | Antragsfahrplan: 2. Teil der Makro- und die Mikroanalyse .....                                 | 233        |
| 9.5    | Die fünfte Stunde .....                                                                        | 234        |
| 9.5.1  | Ablauf der fünften Stunde .....                                                                | 234        |
| 9.5.2  | Antragsfahrplan: Therapieziele und Behandlungsplan .....                                       | 237        |
| <br>   |                                                                                                |            |
| 10.    | <b>Therapiedurchführung, ad hoc-Heuristiken,<br/>schwierige Therapiesituationen .....</b>      | <b>239</b> |
| <br>   |                                                                                                |            |
| 10.1   | Leitlinien für ad hoc Heuristiken .....                                                        | 241        |
| 10.2   | Stundenstrukturierung .....                                                                    | 247        |
| 10.3   | Therapieverlaufsstruktur: Die Dialektik von Ziel- versus Prozessorientierung ...               | 250        |
| 10.4   | Umgang mit traumatischen Erfahrungen .....                                                     | 252        |
| 10.4.1 | Traumata und diagnostische Klassifikation (ICD-10-Kriterien) .....                             | 254        |
| 10.4.2 | Durch Traumata verletzte Grundannahmen .....                                                   | 255        |
| 10.4.3 | Drei Säulen der Arbeit mit traumatischen Erfahrungen .....                                     | 256        |
| 10.4.4 | Indikation und Kontraindikation von Traumaarbeit .....                                         | 256        |
| 10.4.5 | Psychoedukation bei Traumata .....                                                             | 259        |
| 10.4.6 | Anwendungshinweise und Beispiele .....                                                         | 262        |
| 10.5   | Suizidalität .....                                                                             | 265        |
| 10.6   | Interaktionsprobleme und schwierige Therapiesituationen .....                                  | 269        |
| 10.7   | Therapeutenprobleme .....                                                                      | 270        |
| 10.8   | Therapiemisserfolge und Misserfolgsprophylaxe .....                                            | 274        |
| <br>   |                                                                                                |            |
| 11.    | <b>Basistechniken .....</b>                                                                    | <b>279</b> |
| <br>   |                                                                                                |            |
| 11.1   | Validierungstechniken .....                                                                    | 282        |
| 11.2   | Verbale und nonverbale Kommunikationsmuster .....                                              | 291        |
| 11.3   | Psychoedukation .....                                                                          | 297        |
| 11.4   | Mikroanalysen von Problemverhalten als Therapiewerkzeug .....                                  | 303        |
| 11.5   | Vertikale Verhaltensanalyse (Plananalyse) .....                                                | 310        |
| 11.6   | (Selbst-)Exposition .....                                                                      | 314        |
| 11.7   | Aktivitätsaufbau .....                                                                         | 321        |
| 11.8.1 | Soziales Kompetenztraining (SKT) .....                                                         | 324        |
| 11.8.2 | Soziale Interaktionsanalyse (SIA) .....                                                        | 326        |
| 11.9   | Rollenspiele mit interaktionellem, biografischem und internalem Fokus .....                    | 330        |
| 11.10  | Problemlösetraining .....                                                                      | 340        |
| 11.11  | Kognitive Umstrukturierung: ABC-Modell, automatische Gedanken,<br>Lebensthemen erzählung ..... | 342        |
| 11.12  | Arbeit mit Grundannahmen .....                                                                 | 353        |
| 11.13  | Entspannungstraining .....                                                                     | 359        |

|       |                                                                                                                 |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.14 | Imaginative Verfahren .....                                                                                     | 370 |
| 11.15 | Emotionsregulation: Exkurs Sexualität, Emotionsedukation, emotionale<br>Neuverarbeitung, Emotionstagebuch ..... | 385 |
| 11.16 | Achtsamkeit .....                                                                                               | 395 |
| 11.17 | Akzeptanzstrategien .....                                                                                       | 405 |
| <br>  |                                                                                                                 |     |
| 12.   | <b>Schlusswort</b> .....                                                                                        | 412 |
| <br>  |                                                                                                                 |     |
| 13.   | <b>Literatur</b> .....                                                                                          | 414 |
| <br>  |                                                                                                                 |     |
| 14.   | <b>Anhang</b> .....                                                                                             | 427 |
|       | 1. Leitsymptomscreening nach ICD-10-Forschungskriterien .....                                                   | 428 |
|       | 2. Biografische Landkarte .....                                                                                 | 431 |
|       | 3. Fragebogen zur Verhaltensanalyse .....                                                                       | 432 |
|       | 4. Ziele für Ihre VT .....                                                                                      | 437 |
|       | 5. Medikamentenliste .....                                                                                      | 438 |
|       | 6. Fragebogen Therapieverlaufszufriedenheit .....                                                               | 439 |
|       | 7. Fragebogen zur Therapieverlängerung .....                                                                    | 440 |
|       | 8. Abschlussdokumentation .....                                                                                 | 441 |
|       | 9. Protokoll: Vertikale Verhaltensanalyse (Plananalyse) .....                                                   | 443 |
|       | 10. Expositionsprotokoll .....                                                                                  | 444 |
|       | 11. Aktivitätenprotokoll .....                                                                                  | 445 |
|       | 12. Protokoll: Soziale Interaktionsanalyse (SIA) .....                                                          | 446 |
|       | 13. ABC-Protokoll .....                                                                                         | 448 |
|       | 14. Tagesprotokoll negativer Gedanken .....                                                                     | 449 |
|       | 15. Vorausschauendes Tagebuch .....                                                                             | 450 |
|       | 16. Protokoll: Gefühlswahrnehmung .....                                                                         | 451 |
|       | 17. Mikro-Verhaltensanalyse .....                                                                               | 452 |
| <br>  |                                                                                                                 |     |
| 15.   | <b>Stichwortverzeichnis</b> .....                                                                               | 453 |