

Inhalt

Ein sehr persönliches Vorwort	9
Einleitung	13
Wichtige Hinweise und Warnungen	18
1 Theoretischer Hintergrund	22
1.1 Beiträge aus der Hirnforschung	22
1.2 Verortung im verhaltenstherapeutischen	
Rationale	24
1.3 Der Gegenstand dieses Buches	29
2 Praktischer Teil	31
2.1 Die Integration von inneren Bildern in das	
therapeutische Gespräch	32
2.1.1 In die Sprache einfließen lassen/	
in Bildern sprechen	32
2.1.1.1 Während der ersten Sitzungen	32
2.1.1.2 Bei der Zielformulierung	33
2.1.1.3 Psychoedukation	34
Erläuterung des verhaltenstherapeutischen	
Vorgehens	36
Erwartung eines dauerhaften und ungetrübten	
Therapieerfolgs	39
Sehnsucht nach Unfehlbarkeit (Perfektionismus)	41
Schwierigkeiten, Chancen zur Veränderung	
zu ergreifen	44
Zielkonflikte	45
Erwartungen anderer	47
Sich mit anderen vergleichen	51
Das Bedürfnis, ganz schnell ans Ziel zu kommen	53
Erwartung, von anderen besser wahrgenommen	
und behandelt zu werden	57

Selektive Wahrnehmung	60
Schwierigkeiten, Veränderungen in das Selbstbild zu integrieren	61
Schwierigkeiten mit Wiederholungen im Therapieprozess	63
Panik erläutern	64
Bedürfnis nach sicherer Kontrolle über die Gefühle	66
Probleme, Positives bei sich zu sehen, Lob anzunehmen und zu akzeptieren	68
Probleme vorübergehend hinter sich lassen	70
Rückfälle verstehen und akzeptieren	72
Enttäuschung über wiederkehrende Probleme im Therapieprozess	73
Eine schwere Zeit durchstehen, bis die Behandlung greift	74
Sorge der Patientin, dass nichts geschieht, sich nichts tut	75
Sorge, sich selbst zu verlieren bei der Veränderung	76
Angst vor Identitätsverlust	77
Mit Kränkungen fertig werden	78
Angst vor Aufdeckung/Entdeckung schlimmer Eigenschaften	80
Die PatientIn will sich nur bedingt auf das Neue einlassen	81
Abschweifen vom Hauptziel	82
Probleme mit kurzfristig positiven und langfristig negativen Folgen	83
Bei der Angst stehenbleiben und nicht weiter- denken können	86
Erläuterung des Einflusses von Gedanken auf das Erleben	87
2.1.1.4 Aufgreifen von Sprachbildern, die die PatientInnen einfließen lassen	88
2.1.1.5 Gezieltes Erfragen von Phantasieinhalten	91

2.2	Die verändernde Arbeit mit Innenbildern	101
2.2.1	Positive Bilder induzieren	102
2.2.1.1	Wesentliche Grundaspekte zur Person	103
	Das unzerstörbare Ich	104
	Die Gesundheit	105
	Selbstsicherheit	106
	Stärken	109
2.2.1.2	Schutz, Trost und Stärkung	110
	Schützende Personen/innere BegleiterInnen	112
	Schützende Gestalten	115
	Schützende Tiere	117
	Schützende Klänge	118
	Schützende Orte	118
	Schützende innere Befindlichkeiten	121
	Schützende Gegenstände	126
2.2.2	Aktive Veränderung maladaptiver Phantasieinhalte	128
2.2.2.1	Veränderung problematischer Zielvorstellungen	128
	Korrektur maladaptiver »positiver« Ziele	128
	Korrektur negativer Assoziationen zu sinnvollen Therapiezielen	134
2.2.2.2	Geführte Imagination	134
	Das gelungene Verhalten	136
	Führung durch positive Bilder	138
	Die Angstexposition in sensu	140
2.2.2.3	Kommunikation mit den Gestalten im Bild	145
	Die unterstützende, helfende Kommunikation	145
	Die Kommunikation mit imaginierten belasten- den Gefühlen	148
	Schnelle Bedürfnisbefriedigung	166
2.2.2.4	»Reparatur«/Veränderung eines Bildes	167
	Das Bild weiterentwickeln; RegisseurIn werden	167
	Albträume	167
	Das Bild als solches	178
2.2.2.5	Arbeit mit Erinnerungen	182
	Veränderung des eigenen Verhaltens im Erinnerungsbild	185

Installation von helfenden und schützenden	
Personen in die Erinnerung	186
Veränderung des Verhaltens der beteiligten	
Personen	191
Hinzuziehen von Verstorbenen	194
2.2.2.6 Akzeptierende Betrachtung der inneren	
Bilder	196
2.2.2.7 Körperliche Probleme.....	203
Ausblick	207
Verzeichnis der Geschichten und Metaphern	209
Literatur	213