

# Inhalt

<b>Ein sehr persönliches Vorwort .....</b>	9
<b>Einleitung .....</b>	13
Wichtige Hinweise und Warnungen .....	18
<b>1 Theoretischer Hintergrund .....</b>	22
1.1    Beiträge aus der Hirnforschung .....	22
1.2    Verortung im verhaltenstherapeutischen Rationale .....	24
1.3    Der Gegenstand dieses Buches .....	29
<b>2 Praktischer Teil .....</b>	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
<b>Ausblick .....</b>	<b>207</b>
<b>Verzeichnis der Geschichten und Metaphern .....</b>	<b>209</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>213</b>