

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	13

TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN DER EMOTIONSFOKUSSIERTEN THERAPIE (EFT)	17
--	----

1. Historische Wurzeln und Grundkonzepte der EFT	19
1.1 Humanistische Psychotherapie	20
1.2 Gesprächspsychotherapie.....	21
1.3 Focusing.....	23
1.4 Gestalttherapie.....	24
1.5 EFT und Neohumanismus.....	25
2. Neuroaffektive Grundlagen	28
2.1 Emotionen	28
2.2 Somatische Marker.....	30
2.3 Emotionale Schemata.....	30
2.3.1 Was unter einem Schema zu verstehen ist.....	30
2.3.2 Wie Schemata dysfunktional werden können	32
2.3.3 Weshalb sich Schemata nicht so leicht verändern	33
3. Theorie über die menschliche Funktionsweise	35
3.1 Dialektischer Konstruktivismus	35
3.2 Dysfunktion aus Sicht der EFT	37
3.2.1 Mangel an emotionalem Gewahrsein	38
3.2.2 Schwierigkeiten bei der Bedeutungskonstruktion	39
3.2.3 Störungen der Emotionsregulation	40
3.2.4 Schemagebundene Dysfunktion	41
4. Emotionen im Prozess der Therapie	44
4.1 Die verschiedenen Emotionstypen und der therapeutische Umgang mit ihnen	44
4.1.1 Primär adaptive Emotionen.....	45

4.1.2	Primär maladaptive Emotionen.....	46
4.1.3	Sekundär reaktive Emotionen.....	47
4.1.4	Instrumentelle Emotionen.....	47
4.2	Möglichkeiten, die Emotionstypen voneinander zu unterscheiden	48
5.	Die emotionalen Verarbeitungsprozesse der Klienten	50
5.1	Reflexion	50
5.2	Transformation.....	51
5.3	Emotionale Produktivität.....	52
6.	Therapeutische Fertigkeiten und Prinzipien.....	61
6.1	Wahrnehmungsfertigkeiten.....	61
6.1.1	Die Fähigkeit, die emotionale Aktivierung wahrzunehmen...	62
6.1.2	Die Fähigkeit, den Emotionstypus zu erkennen.....	62
6.1.3	Die Fähigkeit, die Art der emotionalen Verarbeitung wahrzunehmen	63
6.1.4	Die Fähigkeit, die Erlebenstiefe wahrzunehmen.....	65
6.1.5	Die Fähigkeit, sich vom Schmerzkompass leiten zu lassen.....	65
6.2	Handlungsprinzipien	66
6.2.1	Folgen und Leiten	66
6.2.2	Einigkeit über Ziele und Aufgaben.....	66
6.2.3	Aufgaben vorschlagen und zu Ende führen	67
6.2.4	Selbstentwicklung und Selbststärkung fördern.....	67
6.2.5	Emotionales Erleben vertiefen.....	68
7.	Die therapeutische Allianz.....	71
7.1	Die Präsenz der Therapeutin	72
7.2	Komponenten von Präsenz	73
7.2.1	Die Grundlage für Präsenz schaffen.....	74
7.2.2	Der Prozess der Präsenz	76
7.3	Selbstöffnung des Therapeuten.....	79
8.	Eine zusammenfassende Darstellung: Therapeuten als stellvertretende Informationsverarbeiter	83

TEIL II: PRAKTISCHE GRUNDLAGEN DER EMOTIONSFOKUSSIERTEN THERAPIE.....

87

9.	Der therapeutische Prozess	89
9.1	Therapiephasen	89
9.2	Narrative: Wie Klienten über sich und ihre Probleme sprechen	91
9.3	Fallformulierung, (Makro-)Marker und Aufgaben	93
10.	Dialogische Interventionen	98
10.1	Empathie.....	99
10.1.1	Empathisches Verstehen.....	101
10.1.2	Empathisches Bestätigen.....	103
10.1.3	Empathische Exploration, Passfragen und Prozessbeobachtungen	105
10.1.4	Evokatives Spiegeln	108
10.1.5	Empathisches Vermuten.....	108
10.1.6	Empathisches Zurückfokussieren.....	109
10.2	Focusing bei einem unklaren oder abwesenden Felt Sense	110
10.2.1	Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem	110
10.2.2	Marker	111
10.2.3	Wobei wir Klienten unterstützen möchten	111
10.2.4	Das therapeutische Vorgehen	112
10.2.5	Worauf zu achten ist.....	117
10.3	Systematisches evokatives Erschließen bei problematischen emotionalen Reaktionen	117
10.3.1	Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem	118
10.3.2	Marker	119
10.3.3	Wobei wir Klienten unterstützen möchten	120
10.3.4	Das therapeutische Vorgehen	120
10.3.5	Worauf zu achten ist.....	125
10.4	Empathisches Bestätigen bei Vulnerabilität.....	125
10.4.1	Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem	125
10.4.2	Marker	126
10.4.3	Wobei wir Klienten unterstützen möchten	126
10.4.4	Das therapeutische Vorgehen	126
10.4.5	Zur Selbstreflexion	128

11. Die Arbeit mit Stuhl-Dialogen.....	129
11.1 Der Zwei-Stuhl-Dialog: die Arbeit mit konflikthaftern Spaltungen am Beispiel selbstkritischer Prozesse	129
11.1.1 Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem	130
11.1.2 Marker.....	132
11.1.3 Wobei wir Klienten unterstützen möchten	132
11.1.4 Das therapeutische Vorgehen	133
11.1.5 Worauf zu achten ist.....	140
11.2 Der Leere-Stuhl-Dialog: die Arbeit mit unabgeschlossenen Themen (Unfinished Business).....	142
11.2.1 Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem	142
11.2.2 Marker.....	145
11.2.3 Wobei wir Klienten unterstützen möchten	145
11.2.4 Das therapeutische Vorgehen	146
11.2.5 Worauf zu achten ist.....	150
11.3 Die Zwei-Stuhl-Inszenierung: die Arbeit mit selbstunterbrechenden Spaltungen.....	151
11.3.1 Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem	152
11.3.2 Marker.....	153
11.3.3 Wobei wir Klienten unterstützen möchten	154
11.3.4 Das therapeutische Vorgehen	154
11.3.5 Worauf zu achten ist.....	157
11.4 Selbstberuhigungs- oder Selbsttröstungsdialog bei emotionalem Leiden	158
11.4.1 Das zugrunde liegende Verarbeitungsproblem	158
11.4.2 Marker.....	159
11.4.3 Wobei wir Klienten unterstützen möchten	160
11.4.4 Das therapeutische Vorgehen	160
11.4.5 Worauf zu achten ist.....	162
12. Rationale	164
13. Indikation und Kontraindikation	167
14. Forschung.....	168
Literaturverzeichnis.....	171
Index	175