

Inhalt

Vorwort	11
1. Bindung: ein unentbehrlicher Leitfaden für eine wissenschaftsgestützte Praxis.....	13
1.1 Vier Auswege aus dem Chaos.....	13
1.2 Bindungstheorie: wer wir sind und wie wir leben.....	17
1.3 Grundsätze der Bindungstheorie.....	18
1.4 Der Einfluss sicherer Verbundenheit auf die psychische Gesundheit.....	23
1.5 Häufige Missverständnisse die Bindung betreffend	26
1.6 Die Entwicklung einer Forschungsbasis	33
1.7 Veränderung der Bindung in der Psychotherapie.....	35
2. Bindungstheorie und -wissenschaft als Modell therapeutischer Veränderung.....	39
2.1 Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT): bindungsgestützte Psychotherapie.....	41
2.2 Merkmale von Veränderungen: Veränderungsereignisse (<i>change events</i>)	48
2.3 Die Natur der Emotionen	51
2.4 Die emotionalen Ebenen verändern.....	54
2.5 Das Interpersonale: der Inszenierungsaspekt von Veränderungsereignissen	55
3. Intervention: mit Emotionen arbeiten, um korrigierende Erfahrungen und Interaktionen zu konstruieren	61
3.1 Emotion und Veränderung in der erfahrungsorientierten Therapie	63
3.2 Der Beitrag der Bindung zur Affektregulation.....	67
3.3 Der erfahrungsorientierte Veränderungsprozess in der EFT.....	69
3.4 Erforschung des emotionalen Engagements in der Therapie	72
3.5 Das Herz der EFT-Intervention: der Tango.....	74
3.6 Allgemeine erfahrungsorientierte Behandlungstechniken	89

4.	Emotionsfokussierte Einzeltherapie im Bindungsrahmen: Erweiterung des Selbstgefühls	97
4.1	Das Individuum im Kontext seiner Bindungen	98
4.2	Depression und Angst aus bindungstheoretischer Sicht	100
4.3	Fallformulierung bei emotionalen Störungen	104
4.4	Interventionsphasen	109
4.5	Die Tango-Moves in der EFIT.....	119
5.	Emotionsfokussierte Einzeltherapie in der Praxis	129
5.1	Freia: die Vorgeschichte.....	129
5.2	Sitzung 1	131
5.3	Sitzungen 2 und 3	134
5.4	Sitzung 4	140
5.5	Sitzung 5	143
5.6	Sitzung 6	144
5.7	Sitzung 7 (gekürzt).....	149
5.8	Letzte Sitzung (Sitzung 8)	152
6.	In der Emotionsfokussierten Paartherapie heilen und gesund werden	157
6.1	Studien über die bindungsorientierte EFT für Paare	158
6.2	Bindung als Orientierungshilfe beim Erkennen des Problems und bei seiner Lösung in der Paartherapie.....	161
6.3	Fallformulierung und Assessment	165
6.4	Beginn der Therapie: der Prozess der ersten Sitzungen	165
6.5	Phase 1: Stabilisierung – Prozesse und Interventionen	170
6.6	Phase 2: Umstrukturierung der Bindung – Selbst und System.....	180
6.7	Phase 3: Konsolidierung.....	185
6.8	Neue Richtungen für bindungsorientierte Paarinterventionen.....	188
6.9	Schlussbetrachtung.....	193
7.	Emotionsfokussierte Paartherapie in der Praxis.....	197
7.1	Sarah und Galen: die Hintergrundgeschichte	197
7.2	Beratungsgespräch	198
7.3	Kommentierung der Sitzung	212

8.	Wiederherstellung der Familienbande in der Emotionsfokussierten Familientherapie	217
8.1	Unterschiede zwischen EFFT und EFT	219
8.2	Unterschiede zwischen EFFT und anderen familientherapeutischen Verfahren.....	220
8.3	Bindungsmodelle in der Familientherapie.....	222
8.4	Emotionsfokussierte Familientherapie	223
8.5	Assessment in der EFFT.....	225
8.6	Phasen der EFFT	231
8.7	Effektivität der EFFT	235
8.8	Der EFFT-Tango mit einem Vater und seinem Sohn: Tim und James.....	236
8.9	Erfahrungsorientierte Techniken in der EFFT.....	240
8.10	Schlussbetrachtung.....	243
9.	Emotionsfokussierte Familientherapie in der Praxis.....	247
9.1	Josh und seine Familie: die Hintergrundgeschichte	247
9.2	Die Arbeit mit Josh und Sam.....	249
9.3	Die Arbeit mit Sam und Emma	257
10.	Postskript: das Versprechen der Bindungswissenschaft	265
10.1	Verbindung von Wissenschaft und Praxis	266
10.2	Die Emotion anerkennen	269
10.3	Vom Wert der Beziehungen.....	272
Anhang	275	
1.	Die Bindung messen	277
2.	Allgemeine Faktoren und Prinzipien der Therapie.....	284
3.	Emotionsfokussierte Einzeltherapie und andere empirisch getestete Verfahren, die mit der Bindungsperspektive arbeiten.....	291
Literatur.....	297	
Index	315	