

# Inhalt

<b>Geleitwort .....</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort zur 1. Auflage .....</b>	<b>15</b>
<b>Vorwort zur 2. Auflage .....</b>	<b>19</b>
<b>Stressorbasierte Psychotherapie – Überblick .....</b>	<b>21</b>
Das Störungsmodell .....	22
Die klinische Praxis .....	26
<b>1   Grundlegende Menschenbildannahmen – Ein bedeutsamer Wirkfaktor in der Psychotherapie .....</b>	<b>29</b>
1.1   Das Weltbild des Therapeuten – Ein <i>heimlicher</i> Wirkfaktor ...	29
1.2   Der Therapeut und seine Präferenzen .....	30
1.3   Der Klient und seine Präferenzen .....	31
1.4   Das Menschenbild des stressorbasierten Ansatzes .....	32
1.4.1   Personalität, Individualität und inhärentes Gutsein .....	32
1.4.2   Inneres Potential konstruktiver ressourcenhafter Kräfte .....	33
1.4.3   Tiefendimension, innerer Kompass, Werte und Ganzheit .....	34
<b>2   Belastende Lebenserfahrungen – Für eine ätiologische Orientierung in der Psychotherapie .....</b>	<b>36</b>
2.1   Grundlegende Bemerkungen .....	37
2.2   Adverse Childhood Experiences-Study (ACE-Studie) .....	38
2.2.1   Kausalität .....	40
2.2.2   Phänomenologische Vielfalt der Traumafolgestörungen .....	44
2.2.3   Stressorkontinuum .....	46
2.3   Epigenetik – Die gute Nachricht .....	48
<b>3   Maladaptive Verarbeitung – Der Prozess der verzerrten Symbolisierung von belastenden Erfahrungen .....</b>	<b>51</b>
3.1   Begriffsklärung: Trauma, Erfahrung, Verarbeitung .....	53

---

3.1.1	Der Traumabegriff .....	53
3.1.2	Der Erfahrungsbegriff (Erste-Person-Perspektive) ....	54
3.1.3	Der Begriff der Verarbeitung einer Erfahrung .....	55
3.2	Modelle maladaptiver Verarbeitung .....	57
3.2.1	Der personzentrierte Ansatz (Rogers, 1987) .....	57
3.2.2	Das Störungsmodell nach Grawe (1998, 2004) ....	58
3.2.3	Traumaorientierte Modelle maladaptiver Verarbeitung .....	59
3.3	Die Phänomenologie maladaptiver Verarbeitung .....	61
3.3.1	Chronische Emotions- und Stressdysregulation ....	62
3.3.2	Kontrollverlustempfinden – Subjektiver Kern der maladaptiven Verarbeitung .....	63
4	<b><i>Subjektiv bedeutsamer Stressor – Ursache und organisierendes Prinzip psychischer und somatischer Dysfunktionalität .....</i></b>	<b>66</b>
4.1	Definition: Subjektiv bedeutsamer Stressor .....	66
4.2	Die vielen Gesichter des subjektiven Stressors .....	68
4.2.1	Entfremdung vom eigenen Selbst .....	68
4.2.2	Vom Schneeball zur Lawine .....	69
4.2.3	Adaptive negative Gefühle .....	70
4.3	Somatische Folgen chronischer Stressdysregulation.....	70
5	<b><i>Stressorkompensatorisches Schema – Transdiagnostisches Verständnis der Symptomatik .....</i></b>	<b>73</b>
5.1	Aktuelle Entwicklungen in der Diagnostik stressorreaktiver Störungen .....	73
5.1.1	DSM-5® (Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen) .....	74
5.1.2	ICD-11 .....	74
5.1.3	Modell der Anpassungsstörung (Maercker, Einsle & Köllner, 2007) .....	74
5.1.4	Entwicklungsbezogene Traumafolgestörung (van der Kolk et al., 2009) .....	75
5.1.5	Der Ökophänotyp »Interpersonelle Gewalterfahrungen in der Kindheit« (Teicher & Samson, 2013) .....	75
5.2	Kritik der kategorialen Diagnostik stressorreaktiver Störungen .....	76
5.2.1	Traumafolgestörungen sind nur als Prozessgeschehen nachzuvollziehen .....	76
5.2.2	Das Problem der Komorbidität .....	76
5.2.3	Diagnostische Kategorien sind nicht handlungsleitend für die Behandlungsplanung .....	78
5.3	Ein transdiagnostisches Modell der Traumafolgestörungen ...	80
5.3.1	Die Symptomatik als stressorkompensatorisches Schema .....	81

5.3.2	Die Symptomphänomenologie folgt der Funktion ...	83
<b>6</b>	<b>Stressornetzwerk – Ansatzpunkt klinischen Handelns .....</b>	<b>85</b>
6.1	Das Stressornetzwerk .....	85
6.1.1	Der subjektiv bedeutsame Stressor (verzerrt symbolisierte biografische Primärerfahrung) .....	86
6.1.2	Die kompensatorische Symptombildung (Gegenregulationsversuche des Organismus) .....	87
6.1.3	Die assoziative Verknüpfung mit aktuellen Reizkonstellationen (Trigger) .....	87
6.2	Integriertes Gedächtnismodell (Lane et al., 2015) .....	90
6.2.1	Belastende autobiografische Erinnerungen (pathogen gespeicherte Erinnerungen) .....	91
6.2.2	Dysfunktionale Selbstüberzeugungen .....	91
6.2.3	Implizite und explizite maladaptive emotionale Reaktionsmuster/Schemata .....	92
<b>7</b>	<b>Gedächtnisrekonsolidierung – Ein neues Paradigma psychotherapeutischer Transformationsprozesse .....</b>	<b>93</b>
7.1	Das Modell der allgemeinen Wirkfaktoren in der Psychotherapie (Grawe 1998) .....	93
7.2	Gedächtnisrekonsolidierung – ein natürlicher neurobiologischer Selbstheilungsprozess .....	94
7.3	Grundlagen einer rekonsolidierungsorientierten Psychotherapie – das systematische, aktive und adaptive Verändern pathogen gespeicherter Erinnerungen .....	98
7.3.1	Problemaktualisierung .....	99
7.3.2	Diskrepanzerfahrung durch Ressourcenaktivierung .....	101
7.3.3	Duale Aufmerksamkeit – Dualer Fokus .....	103
7.3.4	Der Algorithmus psychischer Transformationsprozesse nach Rekonsolidierungskriterien .....	105
<b>8</b>	<b>Therapeutische Beziehung – Fundament methodischen Arbeitens .....</b>	<b>107</b>
8.1	Die Bedeutung der Beziehung für den therapeutischen Prozess – Allianz .....	108
8.2	Modelle der Beziehungsgestaltung .....	108
8.2.1	Klientenzentrierte Grundhaltung (Rogers 1972, 1973) .....	108
8.2.2	Beziehungsverständnis nach Grawe (Grawe, 1998) ...	110
8.2.3	Transparenz und Übereinstimmung in der Zielsetzung und im Vorgehen (Bordin, 1979) .....	111
8.3	Authentizität als zentraler Wirkfaktor .....	111
8.3.1	Echtheit, Selbstkongruenz, Authentizität .....	111

8.3.2	Allegianz .....	112
8.4	Spezifische Aspekte der Beziehungsgestaltung .....	113
8.4.1	Attunement not relationship (Tinker, 2013) .....	113
8.4.2	Zügig guten Rapport herstellen und Hoffnungssamen säen .....	113
8.4.3	Der Therapeut als Coach .....	115
8.4.4	Der Therapeut als Experte .....	118
8.4.5	Tiefe und Unerschrockenheit .....	120
<b>9</b>	<b>Stressorbasierte Behandlungsplanung – Fokussieren auf die Elemente des Stressornetzwerks .....</b>	<b>122</b>
9.1	Methodenvielfalt .....	122
9.2	Zentrale Merkmale der Behandlungsplanung .....	124
9.2.1	Stressor-First-Prinzip .....	124
9.2.2	Reduktion klinischer Komplexität .....	125
9.2.3	Prozessorientierung .....	126
9.2.4	Phasenorientierung .....	127
<b>10</b>	<b>Vorbereitungsphase – Voraussetzungen für die Prozessierung schaffen .....</b>	<b>131</b>
10.1	Information – Beschaffung der notwendigen Informationen für einen stressorbasierten Behandlungsplan .....	132
10.2	Behandlungsplanung – Stressor-First-Prinzip .....	133
10.3	Edukation – Entwicklung und Etablierung eines gemeinsamen Verstehensmodells .....	134
10.4	Motivation entwickeln – die Motivierende Gesprächsführung .....	138
10.5	Informiertes Einverständnis .....	141
10.6	Vorbereitung auf die Prozessierung .....	142
10.6.1	Notwendigkeit zur Ressourcenarbeit .....	142
10.6.2	Kriterien für den Übergang zur Prozessierung .....	143
<b>11</b>	<b>Nachverarbeitung der Elemente des Stressornetzwerks – Die Methodenvielfalt therapeutischer Rekonsolidierungsverfahren .....</b>	<b>149</b>
11.1	EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ... <i>Thomas Hensel</i>	151
11.2	Progressive Counting (PC) .....	155
	<i>Ricky Greenwald &amp; Marianne Fuentes-Carpentier</i>	
11.3	Brainspotting .....	159
	<i>Oliver Schubbe &amp; Dagmar Taferner</i>	
11.4	Somatic Experiencing – Von der Erstarrung wieder in den Fluss kommen .....	166
	<i>Ulla Rutz</i>	
11.5	Kohärenztherapie .....	170
	<i>Robin Ticic &amp; Gail Noppe-Brandon</i>	
<b>12</b>		

---

11.6	Feeling-Seen® – eine Weiterentwicklung der Pesso-Therapie speziell für Kinder und Jugendliche im familientherapeutischen Kontext .....	174
	<i>Michael Bachg</i>	
11.6.1	Wahrnehmung und gegenwärtiges Bewusstsein .....	175
11.6.2	Beschreibung des Vorgehens .....	175
11.7	Trauma als reversible Introjektion – Die Selbst-integrierende Trauma-Aufstellung (SITA) .....	184
	<i>Ero Langlotz</i>	
11.7.1	Das <i>Selbst</i> .....	184
11.7.2	Autonomie, Trauma und Symbiose .....	185
11.7.3	Trauma-Introjektion und das Symbiosemuster .....	186
11.7.4	Trauma und seine Folgen .....	186
11.7.5	Das Heilungsverständnis der SITA .....	188
11.7.6	Die Elemente des Heilungsprozesses .....	189
11.8	Ressourcenorientierte narrative Traumatherapie (ResonaT) ...	196
	<i>Regina Hiller &amp; Thomas Hensel</i>	
11.9	IRRT (Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy) .....	198
	<i>Sabine Ahrens-Eipper &amp; Katrin Nelius</i>	
11.10	TRIMB (Trauma Recapitulation with Imagination, Motion and Breath) .....	205
	<i>Ellen Spangenberg</i>	
11.11	Metakognitive Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung .....	210
	<i>Michael Simons</i>	
11.11.1	Metakognitives Störungsmodell der Posttraumatischen Belastungsstörung .....	211
11.11.2	Metakognitive Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung .....	212
11.12	Traumabezogene Spieltherapie – Die strukturierte Initiierung von Diskrepanzerfahrungen .....	216
	<i>Dorothea Weinberg</i>	
	<b>Nachwort – Psychotherapie quo vadis? .....</b>	<b>221</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>225</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>243</b>