

Inhalt

Vorwort	V
1 Einleitung	1
2 Forschungsfragen und Methodik	5
2.1 Forschungsfragen	5
2.2 Methodik	5
3 Bindung und Beziehung als Wirkfaktoren in der Psychotherapie	7
3.1 Die fünf Wirkfaktoren der Psychotherapie	7
3.2 Was zeichnet gute Therapeut*innen aus? Supershrink vs. Pseudoshrink	10
4 Bindung und Beziehung als menschliches Grundbedürfnis	15
4.1 Psychische Grundbedürfnisse	15
4.2 Bindung als psychisches Grundbedürfnis	17
4.3 Beziehung als Grundlage für die Entwicklung des Selbst	19
4.3.1 Wie wir im Kontakt zu anderen wir selbst werden	19
4.3.2 Entwicklung zur Autonomie: Kontakt an der Grenze	20
4.4 Die Rolle des Bindungsbedürfnisses in der Psychotherapie	21

5	Bindung und Beziehung im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit	25
5.1	Beziehungen und psychische Gesundheit	25
5.1.1	Der Einfluss des Bindungsmusters auf die psychische Gesundheit	25
5.1.2	Beziehung wirkt gegen Stress und Angst	27
5.2	Psychoneuroimmunologie	28
6	Die therapeutische Beziehung	31
6.1	Die Geschichte der therapeutischen Beziehung	31
6.1.1	Ein-Personen-Psychologie	31
6.1.2	Mehr-Personen-Psychologie	33
6.1.3	Therapeutische Beziehung: Heute	34
6.2	Beziehung als Ressource für den Therapieprozess	35
7	Psychotherapie und Neurowissenschaften	39
7.1	Grundlagen der Neurobiologie	39
7.1.1	Neuroplastizität	39
7.1.2	Use it or lose it	40
7.1.3	What fires together wires together	42
7.2	Die Rolle der Gene	42
7.2.1	Gene und Verhalten	42
7.2.2	Der Einfluss von Genen auf die Gehirnentwicklung	43
7.3	Spiegelneuronen	44
7.3.1	Theory of Mind	46
7.3.2	Spiegelneuronen und Gefühle	47
7.3.3	Sympathie und Resonanz in der Psychotherapie	47
7.4	Die Auswirkungen von Psychotherapie auf neurobiologische Strukturen	49
8	Bindung aus neurobiologischer Sicht	53
8.1	Motivation vs. Aggression	53
8.2	Die Rolle des Bindungsbedürfnisses in der Neurobiologie	54
8.3	Gehirnentwicklung und Beziehung	56
8.4	Die Bedeutung der Bindung in der Polyvagal-Theorie	60
8.5	Kohärenz	63
8.5.1	Energieeffizienz durch Kohärenz	63
8.5.2	Wie Therapie zur Entstehung von Kohärenz beiträgt	65

9	Gestalttherapie & Integrative Gestalttherapie	67
9.1	Gestalttherapie als dialogisches Verfahren	69
9.2	Figur und Hintergrund	72
9.3	Kontakt an der Grenze: Das Organismus/Umwelt-Feld	74
9.4	Die Bedeutung der Beziehung in der Gestalttherapie	77
10	Ergebnisdiskussion	81
10.1	Welche Wirkfaktoren gibt es in der Psychotherapie und wie zentral ist die Rolle der therapeutischen Beziehung?	81
10.2	Welche Erkenntnisse der Hirnforschung sind in Bezug auf die therapeutische Beziehung relevant?	85
10.3	Wie können neurobiologische Erkenntnisse in Bezug auf Bindung und Beziehung mit Psychotherapie allgemein und Integrativer Gestalttherapie im Besonderen verknüpft werden?	93
11	Resümee	107
	Literaturverzeichnis	111