

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
Danksagung	16
Genderhinweis	17
Band 1 – Auswahl geeigneter Patienten und Therapieverfahren	18
Vorbemerkungen: Gibt es Gemeinsamkeiten der unterschiedlichen Schulen? Was „vereint“ alle Psychotherapien?	18
Begriffsdefinitionen	20
Über-Ich, Es, Umwelt, Beziehung, Verstärkung, System und Entwicklung	20
Psychotherapeutische Wirkfaktoren	23
Allgemeine Wirkfaktoren	23
Weitere Wirkmechanismen „aus der eigenen Werkstatt“:	30
Die authentische Beziehung als Grundvoraussetzung – und wesentlicher Heilfaktor	31
Über Objektfunktionen	33
Folgen der korrigierenden emotionalen (Bindungs-) Erfahrung	37
Rahmenbedingungen	42
Die Bedeutung von Rahmenbedingungen in der Psychotherapie	43
Welche Rahmenbedingungen sind wichtig und hilfreich?	46
Weitere Rahmenvereinbarungen der Behandlung	56
Schweigepflicht	56
Wer trägt die Verantwortung für den Erfolg oder Misserfolg einer Therapie? ..	60
Entwicklungsaufgaben in der Psychotherapie	61
Wer Hunger hat, braucht eine Angel	61
Einige Anmerkungen zur Frustrationstoleranz	62
Patienten finden und auswählen	63
Kriterien bei der Auswahl der Patienten	65
Der „Abwehrauftrag“ des Patienten	65
Die Rolle der Partner in der Psychotherapie	66
„Berühmte Patienten“	71
Zu viele Therapien	74
Zur Unterscheidung zwischen Krise, Depression und Leid	78

Wenn andere einen Termin ausmachen.....	82
Werden Sie einer von uns: Wie man als Therapeut zum Komplizen des kranken, vermeidenden Systems werden kann	83
Exkurs: Wie Sie als Patient ganz schnell und zielsicher einen Therapieplatz bekommen	85
Wegschicken – Darf man das? Man muss!	87
„Wegschicken“ zu Beginn	87
Ohne Identifizierung läuft nichts.....	90
Das Gutmenschenherz und das angeborene schlechte Gewissen von Therapeuten	91
Die Wut des „Abgewiesenen“	94
Die Rache des Patienten – Anzeige bei der Kammer, Kasse oder der KV	95
Wann darf man Patienten wegschicken und wie macht man das?	95
Weitere gute Gründe, einen Patienten nicht anzunehmen	96
Ich überlege es mir – und Sie auch!.....	99
Mit dem Latein am Ende – Patienten „wegschicken“, wenn die Therapie nicht fruchtet.....	101
Ich bringe jeden Therapeuten zu Fall: der „Koryphäenkiller“	103
Auswahl des Verfahrens	106
Einzel oder Gruppe?	107
Die Gruppe: Stiefmütterliches Angebot oder wirkungsvolle Methode?	107
Die Facettenvielfalt der Gruppe	111
Auswahl des Therapieverfahrens	113
Psychodynamische Psychotherapien.....	113
Tiefenpsychologisch oder psychoanalytisch.....	117
Verhaltenstherapie	122
Systemische Psychotherapie	123
Davanloos raffinierter Kniff.....	125
Therapieplanung	127
Besprechen der Vorbedingungen	136
Therapiebedingungen, die nicht im „Lehrbuch“ stehen	137
Schriftlicher Vertrag – ja oder nein? Einige Überlegungen	138
Die Vergabe von Terminen	142
Mitbestimmungsrecht: Wer bestimmt über wen?.....	143
„Rechte“ des Patienten?	145

Zwangspause: Der Urlaub des Therapeuten	146
Stunden vorbereiten?.....	152
Stunden bzw. Verlaufsprotokolle.....	154

Band 2 – Theoretische und praktische Überlegungen..... 159

Übertragungsbasierte versus interaktionelle Therapie..... 159

Versorgungsorientierte Psychotherapie	161
Entwicklungsfördernde Therapien	164
Erwartungen des Patienten.....	166
Wirkmechanismen der Psychoanalyse	169
Schweigen in der Psychoanalyse.....	170
Der Unterschied: niederfrequent – hochfrequent	173
Psychoanalytische Wirkfaktoren der Therapie	176
Über den Sinn der Couch.....	177

Wirkfaktoren der Behandlung..... 178

Ziele der Psychotherapie	178
Therapieziele nach Yalom.....	178
„Alles ist nur schlecht“ – Warum defizitorientiertes Arbeiten nicht hilft.....	178
Wozu Traumen gut sein können: Konfrontation und posttraumatisches Wachstum.....	180
Über den Therapieverlauf psychodynamischer Psychotherapien.....	180
Therapie versus Persönlichkeitsentwicklung.....	181
Gedeut oder gedeutet – habe ich den Patienten manipuliert?	182
Psychotherapie ist keine Wellnessveranstaltung – und kein #„Psychotainment“	186

Therapeutische Aufgaben

Die Aufgaben des Therapeuten	187
Therapieaufgaben - Neurotische Frustrierung infantiler Einstellungen und Muster	187
Der Therapeut als Spiegel- und Hilfs-Ich	190
Missbrauch des Therapeuten	191

Interventionstechniken

Die zwei Ebenen im psychotherapeutischen Prozess.....	193
Konfrontation, Ich-Fokussierung und Aktivierung der Ich-Spaltung	

und der Aktivität beim Patienten	198
Die vier Systeme der menschlichen Psyche	201
Infantile, neurotische, paranoid/psychotische, antisoziale	
Persönlichkeitsanteile versus reife und gesunde Anteile	201
Unterscheidung zwischen neurotischem und infantilem System	201
Das psychische System im Therapiesetting	203
Das Mobilisieren der reifen und nicht-neurotischen Ich-Anteile	207
Die therapeutische Allianz	210
Man ist in der Therapie nie allein	211
Therapie als „Labor des Lebens“	213
Neurotische Abwehr des Patienten innerhalb der Therapie und	
innerhalb der Sitzungen –	214
Verlauf der Behandlung	219
Sekundäre Angst – Sekundäre Vermeidung	220
Unangenehme Aufgaben in der Therapie	221
Zwei Bereiche des Lebens, die alles entscheiden	223
Abwehrtypen	227
Widerstreitende Elemente in der Persönlichkeit	233
Das Unvermeidliche oder Unerreichbare als Teil des	
Schicksals hinnehmen	235
Exkurs: Was ist der Unterschied zwischen einem Zyniker und einem	
Kyniker?	238
„Therapeutische Kniffe“	239
Eklektizismus in der Psychotherapie	239
Klartext: Das Unbewußte versteht nur einfache und klare Worte	239
Direktive Elemente in der Psychotherapie	241
Verschiedene therapeutische Techniken	242
Lachen in der Therapie – Abwehr oder hilfreiche Kraft?	247
Drei Techniken, um den therapeutischen Prozess in Gang zu halten	
oder „voranzutreiben“	249
1. Benennen des nächsten Therapieschrittes oder Fokus	249
2. Process Check nach Yalom	251
3. „Let’s try a risk“ nach Yalom	253
Eine weitere „selbstwertfreundliche“ Deutungstechnik	254

Weitere therapeutische Techniken.....	256
Identifizierende Deutungen.....	256
Diverse Techniken	257
Die Ohnmachtstechnik	257
„Sie müssen nichts verändern“	258
„Ich möchte Sie genau verstehen“	258
„Helfen Sie mir!“	258
„Was wäre, wenn...“	258
„Schachmatt“	259
„Ich glaube Ihnen, dass Sie die Wahrheit sagen; aber nicht die ganze Wahrheit...“	260
„Wie hoch ist der Preis?“	260
Die Zweimeinungsmethode	262
Schneller, höher, weiter – oder: Wie man sich mit Hochgeschwindigkeit entschleunigen kann	263
Die Stellvertretertechnik.....	264
Die Spekulationsmethode.....	265
Die 42-Methode.....	266
Ungewöhnliche Interventionen	268
Selbstwirksamkeitserfahrungen einfordern	269
Suchen Sie sich Arbeit, auch wenn es keine gibt	271
Glück oder Zufriedenheit – Warum Glück nicht zufrieden macht	274
Das Glück in Buthan – wie geht das an?	278
Die „Ein-Millionen-Euro-Lottogewinn-Frage“	281
Band 3 – Schwierige Situationen.....	282
Schwierigkeiten in der Therapie.....	282
Vorsicht Falle: Externalisierungs-Falle	282
Psychodynamische Anmerkungen zum Ausfallhonorar.....	284
Ausfallhonorar und Infantilitäten	287
Weitere Techniken zum Ausfallhonorar	289
Über persönliche Begegnungen und die Angst des Therapeuten davor	291
Die Angst des Therapeuten vor Nähe.....	295
Verspätungen	297
Umgang mit „negativen Verspätungen“ = „Verfrühungen“	303
Aggression in der Therapie.....	308

„Lieben und Hassen“ – auch in der Praxis?	314
Positionierungsverweigerung	316
„Das tut der Sache keinen Abbruch“ – Warum Therapieabbrüche kein Beinbruch sind und trotzdem ernstgenommen werden müssen	317
Beziehung halten	320
Anmerkungen zur Vier-Wochen-Kündigungsfrist	323
Das Ende naht – Gedanken zum Ende einer Psychotherapie	325
Zur Psychodynamik des Endes der Behandlung sowie zur Psychodynamik der Verleugnung	329
Über die Schwierigkeiten mit Borderline-Patienten	331
Übernahme des Leidens oder des Leidensdrucks.....	333
Alte Liebe rostet nicht – Patienten, die wieder kommen	334
Ausnahmezustand: Psychotherapie in Pandemie.....	336
Psychotherapie in der Pandemie verboten oder erlaubt?.....	336
Die Angst geht um oder was eine Pandemie mit Patienten und Behandlern macht	337
Pandemie - Die psychische Bedeutung für Menschen.....	338
Der Virus und das Unbewußte	338
Unfreiwillige Konfrontation mit der eigenen Begrenztheit und dem Alleinsein.....	341
Auswirkungen auf die seelische Gesundheit	343
Auswirkungen auf soziale Kontakte.....	344
Auswirkungen auf Zwangsstörungen	346
Durchhalte-Krücken.....	346
Exkurs: Unbewußte Kommunikation	348
Die Psychopandemie – wenn der Lockdown zum Knockdown wird....	348
Belastung der Psychotherapeuten.....	349
Maskerade: mit oder ohne behandeln	349
Teletherapie: Eliza oder nichtelizein	351
Richtig verbunden und gute Übertragung: Telefontherapie.....	353
Videotherapie versus Telefontherapie.....	354
Zoom-Müdigkeit als neue Zeitkrankheit.....	355
Überlastete Leitungen = überlastete Gehirne.....	356
Umwandlung von 2D in 3D überlastet das Gehirn.....	357
Aufdringlichkeit und Scham	358
Bewegung macht auch das Gehirn beweglicher –	

und schafft mehr Vertraulichkeit.....	358
Gruppentherapie in Pandemie	359

Weitere schwierige Situationen 364

Geschenke.....	364
1. Geschenke als Anerkennung.....	364
2. Geschenke als "Geiselnahme" oder Strafe	365
3. Geschenke als "Bestechung"	367
4. "Unsichtbare Geschenke": Geschenke in Form von Vergünstigungen	368
5. Tit for tat - Therapie für Kompensationsgeschäfte.....	369
Zur Unterscheidung zwischen gesunder und destruktiver Aggression	370

Ausnahmesituationen in der Therapie..... 372

Der Dritte im Bund: Wenn der Partner mit in die Therapie kommen möchte.....	372
Die Stunde ist um – aber nicht für mich.	
Wenn Patienten nicht gehen wollen	373
Zwischen Tür und Angel kommt es häufig zum Gerangel:	
„Was ich noch sagen wollte..."	376
Wenn „Fremde“ anrufen.....	377
Übertragungsfallen	379
Einladungen.....	379
Sexuelle Angebote	382
„Sie müssen dieses Buch unbedingt lesen!" oder: wie man Therapiestunden „verlängern“ kann	383
Private Fragen	385
„Acting in“ und Fehlleistungen	387
„Ich würde Sie gerne auch einmal therapieren!"	388
„Sagen Sie mir, was zu tun ist!"	388
Kulturelle Konflikte – auf zwei Ebenen betrachtet.....	391
Warum Trauma-Opfer so „gerne“ umziehen - Vom Umgang mit Scham ..	394

Das Beenden von Stunden..... 396

Wenn es schwerfällt, ein Ende zu finden	396
„Ich hau ab!" – Der Patient beendet die Stunde früher	399
1. Die Fluchtbereitschaft des Borderline-Patienten.....	401
2. Flucht aus Konfliktvermeidung.....	402

3. „Es ist alles gesagt“	403
Besondere Fragen	405
Protokolle einsehen	406
Antragsbericht einsehen	408
Akteneinsicht.....	411
„Mobil bleiben“ – Sollen wir unsere Mobilfunknummer nennen?	414
Ich bin Ausbildungs-Kandidat. Soll ich die Wahrheit sagen?	417
Wenn der Therapeut länger krank ist	418
Reagieren oder (szenisch) verstehen?	420
Wenn die Therapie ins Stocken gerät	422
„Realität schlägt Therapie – immer!“	422
Was von Therapeuten oft vergessen wird.....	424
Zur Unterscheidung der Ursachen für	
adaptives Verhalten oder Erleben	424
„Infantizismus“ als neue Kategorie in der Persönlichkeitspsychologie ...	425
Sekundäre Angst und Aufgabe des Therapeuten – Was Prometheus und Epimetheus für den therapeutischen Prozess bedeuten	425
Weitere Anmerkungen zum Wiederholungszwang	429
Gefürchtete therapeutische Situationen	430
Der Patient hat sich verliebt	430
Sexuelle Verführungen in der Psychotherapie	431
Spannung und Sexualität als Abwehr	433
Der schweigende Patient.....	434
Längere Phasen des Schweigens	436
Akute Krisensituationen	438
Suizidale Krisen	438
Suizidankündigung am Ende der Sitzung	442
Suiziddrohung außerhalb der regulären Sitzungen	443
Der Bilanzselbstmord	444
Techniken, einen Patienten vom Suizid abzubringen.....	445
Guten Tag, Herr Fussabstreifer:	
Wenn Patienten schlecht mit einem umgehen.....	448
Brüllende Patienten	448
Übergriffe von Patienten – Was ist erlaubt – was nicht?.....	448

Gewalttätige Patienten	451
Den bring ich um: der Patient droht Gewalt anderen an	453
“Schlagende” Argumente – wenn Patienten handgreiflich werden	455
Fehler und Kurskorrekturen	458
Therapeutische “Fehler”	460
Gegenübertragungsunfälle	461
Verfahrenre Situationen retten	464
Vorbeugen gegen Einschlafen	465
“Da hab ich durch die Finger geschaut” – Dürfen wir einmal gemachte Entscheidungen rückgängig machen?	466
Verwaltungsarbeit	469
Therapeutisches Selbstverständnis	471
Gibt es einen Unterschied zwischen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten	471
Missverständnisse - Verstehen heißt nicht billigen	477
Die Täter-Opfer-Fälle	478
„Negative” Empathie	479
Die Paradigmenwechseltechnik	482
Die Aggression der Therapeuten	483
„Meine Eltern sind an allem schuld“ – Warum „Elternbashing“ nicht weiterhilft	488
Wie hilfreich ist die Schuldfrage?	488
Der Egoismus der Therapeuten	491
Neue technische Überlegungen	493
Abwehrmechanismen	493
Vermischung	494
Ethische Fragen	495
Dürfen wir ohnmächtig sein?	495
Alles verstehen? Wann dürfen wir etwas sagen?	496
Der Schutz des Therapeuten	497
Was ist das wichtigste in der Psychotherapie?	497
Versorgungs- bzw. Patienten-orientierte Psychotherapie versus störungsrelevante Psychotherapie	500
Die Belastung durch therapeutische Arbeit	502

Verrechnet! Psychohygiene: Werden Sie Mathematiker!	504
Erfolg, Misserfolg oder Beendigung der Therapie	507
„Misslungene Therapien“	509
Scheitern in der Therapie – Gibt es das überhaupt?	509
Das „Recht“ auf Neurose.....	510
Aufsätze zur Betrachtung der Lebensqualität und zur	
psychischen Gesundheit	512
Unangepasstheit und Normopathie	514
Normopathie: wenn Überangepasstheit krank macht	516
Behandlungstechnische Schwierigkeiten bei Normopathie.....	517
Die Normopathie der Therapeuten – warum Therapeuten keine	
„Normopeuten“ sein sollten	520
Werte	526
Was ist Erfolg?.....	526
Die Spaltung in zwei Welten	528
Exkurs: Was bedeutet eigentlich „Freiheit“?.....	530
Fundamentale strukturelle Bedingungen der menschlichen Psyche als	
Grundvoraussetzungen für die Zufriedenheitsfaktoren	532
Was ist psychische Gesundheit?	532
Exkurs: Die Geschichte von Goldmarie und Pechmarie.....	536
Exkurs: Die “wahre” Geschichte von Ikarus und Dädalus.....	537
Literatur.....	538
Über den Autor	545