

Inhalt

Einleitung	7
1 Die therapeutische Beziehung: Alles oder nichts oder ...?	13
1.1 <i>Fräulein Anna O.</i> und die Methode des »Aberzählens«	14
1.2 Korrektive emotionale Erfahrung	16
1.3 Korrigierende Erfahrung bei Paul Watzlawick und Giorgio Nardone	18
1.4 Emotionales Berührtsein als ein Schlüsselement	20
1.5 Die Rekonsolidierung des Gedächtnisses	21
1.6 Die Seppelhose	22
2 Wirkfaktoren in der Psychotherapie aus hypnotherapeutischer Sicht	24
2.1 Methoden- und störungsspezifische Techniken vs. allgemeine Wirkfaktoren	25
2.2 Das Intersubjektivitätskonzept	27
2.3 Wirkkonzepte der Hypnotherapie	30
2.4 Wirkkonzepte in der hypnotherapeutischer Teiletherapie	31
3 Wirkfaktoren in der Psychotherapie aus systemischer Sicht	36
4 Dauerhafte Veränderung durch Rekonsolidierungsprozesse	41
4.1 Anti-Symptom-Position und Pro-Symptom-Position	43
4.2 Kernkonzepte der Kohärenztherapie und Gedächtnisrekonsolidierung	45
Kernkonzepte	46
Das symptomverlangende Schema	47
4.3 Eine Brücke zur Teiletherapie: der »Anteil«, der das Symptom erzeugt	49
4.4 Wie entsteht Veränderung in Kohärenzmodell?	50
4.5 Identifizierung von widersprüchlichem Wissen	52
4.6 Wie kann dieser destabilisierte, dekonsolidierte Zustand im Langzeitgedächtnis gefördert werden? Die Nebeneinanderstellungs-Erfahrung	54
5 Wirkfaktor: Nebeneinanderstellungs-Erfahrung	58
5.1 Die Phase des Umlernens – die »Tilgungsphase«	60

5.2	Die Botschaft des symptomassoziierten Ich-Zustandes	61
5.3	Die Nebeneinanderstellung-Erfahrung und die Auflösung des Schemas	63
5.4	Das Ein-Personen-Rollenspiel: Ablauf	65
5.5	Mehr zur Nebeneinanderstellung-Erfahrung	66
	<i>Beispiel: die Absorptionsmethode</i>	67
5.6	Ist das alles nicht eine korrektive emotionale Neuerfahrung? ..	68
6	Was wirkt in der hypnotherapeutischen Traumatherapie?	71
6.1	Traumatischer Hochstress und Dissoziation in Persönlichkeits-Anteile	72
6.2	Synthese, Präsentifikation, Personifikation und Co.	74
6.3	Traumabearbeitung und Wirkungsfaktoren: Was wirkt denn da?	76
6.4	Wirkfaktor: Lenkung der Aufmerksamkeit	77
7	Enaktive Therapie und Konstruktivismus: die Konstruktion einer gemeinsamen therapeutischen Realität	80
7.1	Allgemeine oder nichtspezifische Wirkfaktoren in der enaktiven Therapie von Ellert Nijenhuis	81
7.2	Eine gemeinsame Umwelt hervorbringen	82
7.3	Aufbau eines Begegnungsraumes	84
	<i>Wie sieht nun der Veränderungsprozess aus?</i>	84
7.4	Das allgemeine Handlungsmodell	85
8	Duale Aufmerksamkeit als genereller Wirkfaktor	88
8.1	Duale Aufmerksamkeit im EMDR	88
	<i>Was genau passiert im Moment der doppelten Aufmerksamkeit?</i>	90
8.2	Duale Aufmerksamkeit in der Teiletherapie – das »Verhäkerln« von Mustern	91
9	Die Verbindung zwischen Defaultmodus-Netzwerk und Wirkfaktoren	94
9.1	Was ist das Default-Mode-Netzwerk?	94
9.2	Weniger Ich-Bezogenheit und mehr Entropie	97
Ausblick	99	
Literatur	100	
Über den Autor	107	