

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Einleitung | 13 |
| Die historischen Wurzeln des Begriffs „Hemmung“ | 19 |
| Aufbau und thematische Schwerpunkte des Buches | 22 |
| 1 Emotionen und Streß | 25 |
| Psychosomatik und emotionales Verhalten | 25 |
| Vielfalt und Konsens der Emotionskonzepte | 28 |
| Die wichtigsten Emotionstheorien | 31 |
| Sechs Aspekte emotionalen Verhaltens | 33 |
| Emotionssysteme: Primäre und sozial-kognitive Emotionen | 35 |
| Emotionen als adaptive Reizverarbeitung | 39 |
| Repressive Verarbeitung von Emotionen | 43 |
| Streß als emotionales Verhalten | 47 |
| Streß: Definitionsansätze | 47 |
| Selyes allgemeines Adaptionssyndrom | 49 |
| Streß im Kopf: Von der kognitiven Wende | 50 |
| Streß, Hemmung und Krankheit: | |
| Eine erste Näherung mit dem Diathese-Streß-Modell | 52 |
| Anmerkung | 57 |
| 2 Die emotionale Implosion: Psychobiologie von Hemmung und Krankheit | 59 |
| Historischer und sozialer Kontext: Exkurs über Zivilisation und Kommerzialisierung der Gefühle | 62 |
| Disposition: Vom stammesgeschichtlichen Erbe bis zur Lerngeschichte | 67 |
| Emotionale Störungen: Traumata, kritische Lebensereignisse und Alltagsstreß | 70 |
| Emotionale Hemmung und Implosion | 73 |
| Ein Beispiel: Emotionale Implosion unter Folter | 77 |
| Wirkung und Rückwirkung | 78 |
| Neurobiologische Pfade | 79 |
| Sozial-behaviorale Pfade | 79 |
| Kognitive Pfade | 80 |

3 Neurobiologische Pfade zwischen Hemmung und Krankheit 81

| | |
|---|-----|
| Genetische Faktoren der emotionalen Hemmung | 82 |
| Repressiver Copingstil, unterdrückte Emotionen und körperliche Symptome | 88 |
| Repressiver Copingstil, unterdrückte Emotionen und körperliche Symptome | 88 |
| Extreme Traumata und das Syndrom der emotionalen Implosion | 105 |
| Streß, emotionale Hemmung und physiologische Aktivität: neurobiologische Modelle | 110 |
| Cerebrale Lateralität, Emotionsverarbeitung und Krankheitsprozesse | 126 |
| Anmerkungen | 142 |

4 Sozial-behaviorale Pfade

Kommunikation, sozialer Austausch und soziale Unterstützung 145

| | |
|--|-----|
| Emotionale Expressivität und soziales Verhalten | 145 |
| Individualität emotionaler Expressivität | 148 |
| Messung individueller Unterschiede in Expressivität und Hemmung | 150 |
| Emotionale Hemmung, Sensibilität und Persönlichkeit | 162 |
| Bindung, Emotionsregulation und Krankheitsverhalten | 167 |
| Expressive Hemmung als Copingdefizit und emotionale Intelligenz | 171 |
| Erlebe Gutes und sprich darüber: vom psychologischen Nutzen positiver emotionaler Expressivität | 175 |
| Schweigen ist Silber, Reden ist Gold: vom Wert des sozialen Austauschs | 179 |
| Emotional expressives Verhalten und soziale Unterstützung | 188 |
| Propriozeption expressiv emotionalen Verhaltens | 190 |
| Konditionierung von mimischen Reaktionen | 193 |
| Emotionale Dysregulation und Muskelverspannung: Beispiel Kopfschmerzen | 195 |
| Anmerkungen | 197 |

5 Pfade kognitiver Hemmung

Intrusionen, Denkstile und körperliche Symptome 199

| | |
|--|-----|
| Unvollständige emotionale Verarbeitung: Reminiszenzen und Intrusionen | 199 |
| Adaptation oder mentale Störung: Intrusionen nach Traumata | 200 |
| Bewertung von Gedanken | 202 |
| Kontrollstrategien und Gedankenunterdrückung | 204 |
| Komplexität kognitiv-emotionaler Verarbeitung | 210 |
| Kognitiv-emotionale Netzwerke und Schemata | 214 |
| Denken ohne Gefühlsworte: Alexithymie | 218 |
| Körperliche Empfindungen: Krankheit oder Gefühl? | 220 |
| Anmerkungen | 227 |

| | |
|--|------------|
| 6 Gehemmte Emotionalität und Kopfschmerz | 229 |
| Typus migraenicus oder supernormal? | 230 |
| Kopfschmerzpatienten unterschätzen Streß | 232 |
| Emotionale Defizite im beobachtbaren Verhalten | 235 |
| Weniger Gestik und Mimik bei Spannungskopfschmerz | 237 |
| Gefühlshemmung durch muskuläre Verspannung | 242 |
| Anmerkungen | 244 |
| | |
| 7 Emotionsverarbeitung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 245 |
| Streß, Sympathikusaktivierung und kardiovaskuläre Reaktivität | 247 |
| Michael K.: ein Patient mit Hypertonie | 249 |
| Ärzte unterschätzen leicht den Streß von Hypertonikern | 252 |
| Emotionsverarbeitung als kardiovaskulärer Risikofaktor | 253 |
| Verbaler und behavioraler Ärgerausdruck und Blutdruck | 260 |
| Anger-In, Anger-Out, Aggressivität und Schuldgefühle | 262 |
| Ärgerverarbeitung und Blutfettstoffwechsel | 264 |
| Emotionale Hemmung und somatisches Risiko | 265 |
| Emotionale Hemmung und familiäre Häufung | 268 |
| Modell zum Bluthochdruck | 270 |
| Anmerkungen | 272 |
| | |
| 8 Krebserkrankungen und der Typus carcinomatosus (Typ C) | 275 |
| Kritische Lebensereignisse | 275 |
| Erste empirische Befunde über Krebs und Persönlichkeit | 276 |
| Untersuchungen an Lungenkrebspatienten | 279 |
| Psychoimmunologie und Hautkrebs | 279 |
| Zwei Patientenbeispiele | 281 |
| Gehemmte Emotionalität und Tumorwachstum | 282 |
| Emotionale Verarbeitung und der Krankheitsverlauf | 284 |
| Psychologische Bewältigung und die Leukämiebehandlung | 286 |
| Resümee | 290 |
| Anmerkungen | 291 |
| | |
| 9 Nonverbale Expressivität und Verspannungen bei Rückenschmerzpatienten | 293 |
| Epidemiologie | 294 |
| Ein Fallbeispiel: der Patient Peter K. | 294 |
| Psychologische Auffälligkeiten bei Rückenpatienten | 296 |
| Das Konzept von Diathese, Streß und Coping bei Rückenschmerz | 298 |
| Psychophysiologie beginnender Rückenschmerzen | 300 |
| Expressives Verhalten bei Patienten und Kontrollpersonen | 302 |

| | |
|---|------------|
| Expressives Verhalten und das Tabuthema Sexualität | 304 |
| Unterschiede in der Expressivität zwischen Männern und Frauen | 306 |
| Verspannungen im Rücken und gehemmte Expressivität | 307 |
| Soziale Unterstützung und Expressivität | 310 |
| Welche Rolle spielt Depressivität? | 311 |
| 10 Online mit Jesus oder Rituale der Selbstöffnung | 315 |
| Persönliche Geheimnisse | 316 |
| Emotionalisierung durch Geheimhaltung | 316 |
| Selbstöffnung und Beichte in ethnischen Gruppen | 318 |
| Rituale der Beichte und der Gebrauch von Drogen | 320 |
| Eröffnung geheimer Wünsche und Begierden | 321 |
| Katharsis und symbolische Handlungen | 322 |
| Beichte und Bekenntnis in Universalreligionen | 323 |
| Die post-moderne Beichte „Il confessio“ | 324 |
| Selbstkritik als säkularisierte Form der Beichte | 325 |
| Bedingungen der Selbstöffnung | 327 |
| Anmerkungen | 331 |
| 11 Emotional expressives Verhalten ändern Psychotherapie | 333 |
| Der integrative Standpunkt | 333 |
| Emotionales Verhalten in der Psychoanalyse | 336 |
| Bioenergetik – ein Beispiel für Körpertherapien | 340 |
| Emotionen in der post-modernen Psychoanalyse | 341 |
| Klientenzentrierte Therapie | 343 |
| Emotionen in Gestalttherapie und Psychodrama | 345 |
| Emotionen in der Verhaltenstherapie | 347 |
| Katharsistherapien | 351 |
| Allgemeine Psychotherapie | 354 |
| Emotionales Verhalten und psychotherapeutische Wirkfaktoren | 357 |
| Aspekte der Emotionstherapie | 360 |
| Anmerkungen | 362 |
| 12 Wirkungen emotionstherapeutischer Interventionen | 363 |
| Kosten und Nutzen psychotherapeutischer Behandlung | 363 |
| Der emotionspsychologische Fokus auf dem Prüfstand | 365 |
| Gesprächspsychotherapie | 366 |
| Katharsis in Psychotherapien | 370 |
| Training sozialer Kompetenz | 377 |
| Reizkonfrontation | 380 |
| Schreiben als expressives Verhalten | 384 |
| Emotionstherapie in der Verhaltensmedizin | 386 |

| | |
|--|------------|
| Ein heikles Thema: Psychotherapie mit Krebspatienten | 390 |
| Anmerkungen | 394 |
| Literatur | 395 |
| Sachindex | 429 |
| Namensindex | 441 |