

Inhalt

1

Einführung	9
Die Kernkonzepte	9
Konzeptueller Rahmen	13
Fazit	16

2

Geschichte	18
Personzentrierte Theorie	19
Erlebensorientiertes Focusing	20
Gestalttherapie	25
Existenzielle Therapie	28
Die Entwicklung der EFT zu einem eigenständigen Therapieansatz	29
Entwicklung bis heute	32

3

Theorie	35
Allgemeine theoretische Entwicklungen	35
Menschliche Natur und Motivation	39
Emotionstheorie	41
Emotionale Schemata 42 Die Entstehung von Emotionen 45 Arten von Emotionen 47	
Ein dialektisch-konstruktivistisches Modell der Funktionsweise des Selbst: Integration von Biologie und Kultur . .	49
Das Problem unbewusster Emotionen 53 Merkmale des Selbstprozesses 56	

Dysfunktion 58
Mangel an emotionalem Gewahrsein 59 Maladaptive emotionale Schemata 61 Regulierung und Dysregulierung von Emotionen 64 Narrative Konstruktion und existentielle Bedeutungsschaffung 68
Fazit 68

4

Der therapeutische Prozess 70

Therapeutische Beziehung und Aufgaben 71
Wahrnehmungsfertigkeiten 73
Interventionsfertigkeiten 75
Allgemeine EFT-Strategien für die Arbeit mit Emotionen 75 Prinzipien emotionaler Veränderungen 79 Die Behandlungsphasen 88 Grundlegende emotionsverarbeitende Schritte der Transformation 90 Marker und Aufgaben 92
Fallbeschreibung 95
Fallbeispiel: Wut löst Hoffnungslosigkeit auf 97
Hindernisse und Probleme bei der Arbeit mit diesem Ansatz 108
Wie wirken sich Kultur und Gender auf die EFT aus? 109
Die EFT bei verschiedenen Störungsbildern 110
Depressionen und Angststörungen 110 Überblick über die Behandlung 111 Essstörungen 119
Fazit 122

5

Evaluation 123

Evidenzbasierte Behandlung 123
Emotionale Verletzungen 125
Paartherapie 126

Der Veränderungsprozess	127
Erlebenstiefe, emotionale Erregung und Produktivität in der EFT	128
Schlussfolgerungen der Prozess-Ergebnis-Forschung	133
Untersuchungen zu einem Prozess emotionaler Veränderung	134
Untersuchungen zu spezifischen therapeutischen Aufgaben	135
Zwei-Stuhl-Dialog für Konfliktspaltungen 135 Leerer-Stuhl-Dialog bei unerledigten Themen 136 Evozierendes Erschließen problematischer Reaktionen 138 Focusing-Techniken bei unklarem oder schmerzhaftem Felt Sense 138 Narrative Prozesse 139	
Beziehungsorientierte Faktoren	141
Fazit	142

6

Ausblick auf künftige Entwicklungen	143
Bereiche für künftige Forschungen	143
Ausbildung	146
Vorbeugende Ansätze	147
Integration	150
Kritikpunkte	150
Fazit	152
Glossar	153
Literaturempfehlungen	155
Zitierte Literatur	157
Register	169
Über den Autor	179