

Inhaltsübersicht

Über die Autorin	13
Geleitwort	14
Vorwort	15
Danksagung	19
Teil I Theorie	
1 Was ist KVT?	22
2 Was ist positive KVT?	26
3 Die Möglichkeiten der Positiven KVT	39
4 Zwei positive Quellen	58
Teil II Anwendungen	
5 Stärkung der therapeutischen Allianz	92
6 Assessment	108
7 Die Sichtweise verändern	133
8 Das Tun verändern	166
9 Das Fühlen verändern	178
10 Hausaufgaben	195
11 Folgesitzungen	219
12 Die Rolle des Therapeuten	242
Teil III Weitere Anwendungsmöglichkeiten	
13 Positive KVT mit Paaren und Gruppen	258
14 Positive KVT mit Kindern und Familien	271
15 Positive KVT im beruflichen Umfeld	293
16 Positive KVT in der Zukunft	308
17 Häufig gestellte Fragen und die Antworten darauf	313
Epilog	323

Anhang

Anhang A–I: Arbeitsmaterial	326
Literaturverzeichnis	337
Sachwortverzeichnis	349

Inhalt

Über die Autorin	13
Geleitwort	14
Vorwort	15
Danksagung	19

Teil I Theorie

1	Was ist KVT?	22
1.1	KVT-Techniken	23
1.2	Empirische Evidenz	24
2	Was ist positive KVT?	26
2.1	Mängel des Problemlösungs-Paradigmas	27
2.2	Zur Entwicklung eines Paradigmas der Stärken und Lösungen	29
2.3	Anmerkungen zur Lerntheorie	34
2.4	Die veränderte Rolle des Therapeuten	35
2.5	Unterschiede zwischen traditioneller KVT und Positiver KVT – ein Überblick	35
3	Die Möglichkeiten der Positiven KVT	39
3.1	Was ist positiv in der traditionellen KVT?	40
3.1.1	Die Hoffnung stärken	40
3.1.2	Auf Stärken fokussieren	40
3.1.3	Fokussieren auf nützliche Kognitionen und Überzeugungen	41
3.1.4	Gemeinsame Entwicklung eines Fallkonzepts	42
3.1.5	Die Nutzung der Vorstellungskraft	42
3.1.6	Competitive Memory Training	44
3.1.7	Compassion Focused Therapy	45
3.1.8	Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie	47
3.1.9	Angewandte Entspannung	48
3.1.10	Dialektisch-behaviorale Therapie	48
3.1.11	Well-Being-Therapie	49
3.1.12	Motivierende Gesprächsführung	49
3.1.13	Akzeptanz- und Commitment-Therapie	51
3.1.14	Eye Movement Desensitization and Reprocessing	51

3.1.15	Schematherapie	52
3.1.16	Kombination von KVT und Lösungsfokussierter Therapie	54
3.2	Weitere Möglichkeiten der Positiven KVT	55
4	Zwei positive Quellen	58
4.1	Quelle 1: Positive Psychologie	58
4.2	Quelle 2: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie	67
4.3	Ein kurzer Vergleich zwischen Positiver Psychologie und Lösungsfokussierter Kurzzeittherapie	77
4.4	Empirische Befunde	78
4.5	Neurowissenschaft	78
4.6	Der Körper	88
Teil II Anwendungen		
5	Stärkung der therapeutischen Allianz	92
5.1	Aufbau einer positiven Allianz	93
5.2	Anerkennung anbieten	94
5.3	Die Hoffnung stärken	95
5.4	Verstärken der Stärken und dessen, »was funktioniert«	100
5.5	Die Kooperation verbessern	102
6	Assessment	108
6.1	Entwickeln eines Fallkonzepts	108
6.2	Ziele erfassen	110
6.2.1	Die Fantasieverwirklichungstheorie	111
6.2.2	Annäherungs- und Vermeidungsziele	114
6.3	Probleme, Beschwerden und Einschränkungen erfassen	120
6.4	Stärken und Ressourcen erfassen	121
6.5	Fortschritt, Motivation, Hoffnung und Zuversicht erfassen	123
6.6	Veränderungsmotivation erfassen	126
6.7	Positive Selbstbeobachtung	127
6.8	Positive Funktionale Verhaltensanalyse	129
7	Die Sichtweise verändern	133
7.1	Anerkennen von Gefühlen und der Vergangenheit	133
7.2	Den Aufmerksamkeitsfokus des Klienten verändern	135
7.2.1	Psychoedukation	137
7.2.2	Cognitive Bias Modification	138
7.2.3	Imagination	138
7.2.4	Verändern der Perspektiven	139
7.2.5	Die Perspektive der dritten Person	142
7.2.6	Opfer oder Überlebender	143

7.2.7	ACT und Achtsamkeit	145
7.2.8	Externalisierung des Problems	146
7.2.9	Nutzung eines Whiteboards oder Flipcharts	148
7.2.10	Die Nutzung von Metaphern	149
7.3	Fokussieren auf das, was der Klient in Zukunft will	150
7.4	Hinterfragen dysfunktionaler Überzeugungen	151
7.4.1	Erlerner Optimismus	152
7.4.2	Rational-Emotive Verhaltenstherapie	155
7.4.3	Die Technik des aufwärtsgerichteten Pfeils	156
7.4.4	Schematherapie	157
7.4.5	Metakognitionen	159
7.5	Nutzung einer spirituellen Perspektive	161
8	Das Tun verändern	166
8.1	Sich wiederholende Muster verändern	166
8.1.1	Einsicht oder Verständnis	167
8.1.2	»Positive Abhängigkeiten« entwickeln	168
8.1.3	Aktivitätstrigger	169
8.2	Achten Sie darauf, was der Klient tut, wenn sich seine Situation verbessert	169
8.2.1	Verstärkung der Selbstkontrolle	170
8.2.2	Kleine Schritte	172
8.2.3	Resilienz entwickeln	174
8.2.4	Verhaltensexperimente	175
9	Das Fühlen verändern	178
9.1	Negative Emotionen verringern	178
9.2	Positive Emotionen fördern	180
9.2.1	Die Broaden-and-build-Theorie positiver Emotionen	183
9.2.2	Der Neutralisierungseffekt	185
9.3	Positive und negative Emotionen ins Gleichgewicht bringen	186
9.4	Positive Emotionen in medizinischen Settings	190
10	Hausaufgaben	195
10.1	Allgemeine Empfehlungen	196
10.2	Grundlegende Hausaufgabenarten	199
10.3	Selbstbeobachtung	201
10.4	Verhaltensexperimente	203
10.5	Regelmäßige Ergebnismessungen	210
10.5.1	Klientengesteuerte ergebnisorientierte Therapie	213
10.5.2	Eine Feedbackkultur aufbauen	215
10.6	Über die Sitzung reflektieren	217

11	Folgesitzungen	219
11.1	Fortschritte	219
11.2	Aufrechterhaltung des veränderten Verhaltens	227
11.2.1	Konsolidierungsfragen	230
11.2.2	Genesungsplan	232
11.3	Misserfolge	233
11.3.1	Wege in die Unlösbarkeit	235
11.3.2	Das Gesicht wahren	238
11.4	Der Abschluss der Therapie	239
12	Die Rolle des Therapeuten	242
12.1	Den Blumen Wasser geben	242
12.2	Die Rolle des Therapeuten in der Positiven KVT	243
12.3	Supertherapeuten	245
12.4	Leicht und angenehm	248
12.5	Noch einmal ein Blick auf die therapeutische Allianz	250
12.6	Mikroanalyse	251
12.7	Positive Auswirkungen auf Therapeuten	254
 Teil III Weitere Anwendungsmöglichkeiten		
13	Positive KVT mit Paaren und Gruppen	258
13.1	Positive KVT mit Paaren	259
13.1.1	Die Praxis der Positiven KVT mit Paaren	261
13.1.2	Feedback	265
13.2	Positive KVT mit Gruppen	265
13.2.1	Retearming	267
13.2.2	Hausaufgabenempfehlungen für eine Gruppe	268
13.2.3	Feedback	269
14	Positive KVT mit Kindern und Familien	271
14.1	Positive KVT mit Kindern	272
14.1.1	Optimismus	272
14.1.2	Hoffnung	273
14.1.3	Resilienz	275
14.1.4	Wohlbefinden	277
14.1.5	Fokussieren auf Stärken und Möglichkeiten	277
14.1.6	Das Penn Resiliency Project	278
14.1.7	Kids' Skills	279
14.1.8	Hausaufgaben für Kinder (und Familien)	281
14.1.9	Positive Verstärkung	283
14.1.10	Positive Annahmen	285

14.1.11	Feedback	286
14.2	Positive KVT mit Familien	286
14.2.1	Positive Genogramme	286
14.2.2	Hausaufgaben für Familien	287
14.2.3	Elterngruppen	288
14.2.4	Sitzordnungen	289
14.2.5	Feedback	291
14.3	Transkulturelle Positive KVT	291
15	Positive KVT im beruflichen Umfeld	293
15.1	Die Nutzung der Positiven KVT in einem Team	294
15.1.1	Wohlbefinden	294
15.1.2	Resilienz	294
15.1.3	Positive Emotionen	297
15.1.4	»Ja, aber« und »Ja, und«	298
15.1.5	Positives Coaching	299
15.2	Die Nutzung der Positiven KVT in einer Organisation	300
15.2.1	Die gewünschte Zukunft	300
15.2.2	Appreciative Inquiry	301
15.2.3	Positives Führen	304
15.2.4	Positive Meetings und positive Supervision	307
16	Positive KVT in der Zukunft	308
16.1	Forschung	308
16.2	Ausbildung	309
17	Häufig gestellte Fragen und die Antworten darauf	313
Epilog		323
Anhang		325
Anhang A	Protokolle für die erste Sitzung	326
Anhang B	Protokoll für die Suche nach Ausnahmen	328
Anhang C	Protokoll für die folgenden Sitzungen	330
Anhang D	Interview für die Positive Funktionale Verhaltensanalyse	331
Anhang E	Externalisierung des Problems	332
Anhang F	Interaktionsmatrix (Perspektivwechsel)	333
Anhang G	Fragen an den Überweisenden	334
Anhang H	Tagebuch der Ausnahmen	335
Anhang I	Session Rating Scale (SRS V.3.0)	336
Literaturverzeichnis		337
Sachwortverzeichnis		349