

Inhalt

1	Mentales Training als psychotherapeutische Methode?	9
2	Empirische Befunde zum Mentalen Training	14
2.1	Untersuchungen in der Sportpsychologie	14
2.2	Mentales Training in der Rehabilitation	18
2.3	Psychoregulation, Selbsthypnose und Mentales Training	21
3	Mentales Training in der Psychotherapie	25
3.1	Empirische Untersuchung zum Mentalen Training bei sexuellen Funktionsstörungen	25
3.2	Falldemonstration: Komplexe neurotische Störung - Prüfungsangst, Depression, soziale Abhängigkeit	30
3.2.1	Problembeschreibung	30
3.2.2	Therapieziele	31
3.2.3	Therapieplanung	32
3.2.4	Durchführung der Therapie	34
3.2.5	Auszug aus der Therapienachbesprechung	42
3.2.6	Wiederaufnahme der Therapie und Lebensgeschichte	43
3.2.7	Zweite Therapieplanung	44
3.2.8	Weiterer Therapieverlauf	44
3.2.9	Auswertung	48
4	Mentales Training: Allgemeines Vorgehen	54
4.1	Fehler bei der Durchführung des Mentalen Trainings	65

5	Theoretische Einordnung des Mentalen Trainings	71
6	Beispielhafte Anwendungen	80
6.1	Angst vor Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht	81
6.2	Lampenfieber vor einem öffentlichen Vortrag	82
6.3	Schreibkrampf	82
6.4	Allgemeine Problemlösung	83
6.5	Gedächtnistraining	84
6.6	Unerfüllter Kinderwunsch	85
6.7	Schwere Gesundheitsprobleme	86
6.8	Chronische Schmerzen	86
6.9	Vergewaltigung	87
6.10	Trauer	87
6.11	Süchtiges Verhalten	88
7	Selbsthilfe	90
7.1	Ganzheitliche Entspannung und Angstkontrolle	90
7.2	Von Depressionen befreien!	102
7.3	Körperbewußtsein	107
7.4	Burnout - wieder Kraft schöpfen!	112
8	Erfolgskontrolle	119
9	Kinder und Jugendliche	125
9.1	Angst vor dem Alleinsein bei Dunkelheit	125
9.2	Aggressives Sozialverhalten	125
9.3	Heilung von Warzen an den Fußsohlen	126
9.4	Therapeutische Geschichten	127
10	Supervision	136
11	Literatur	141